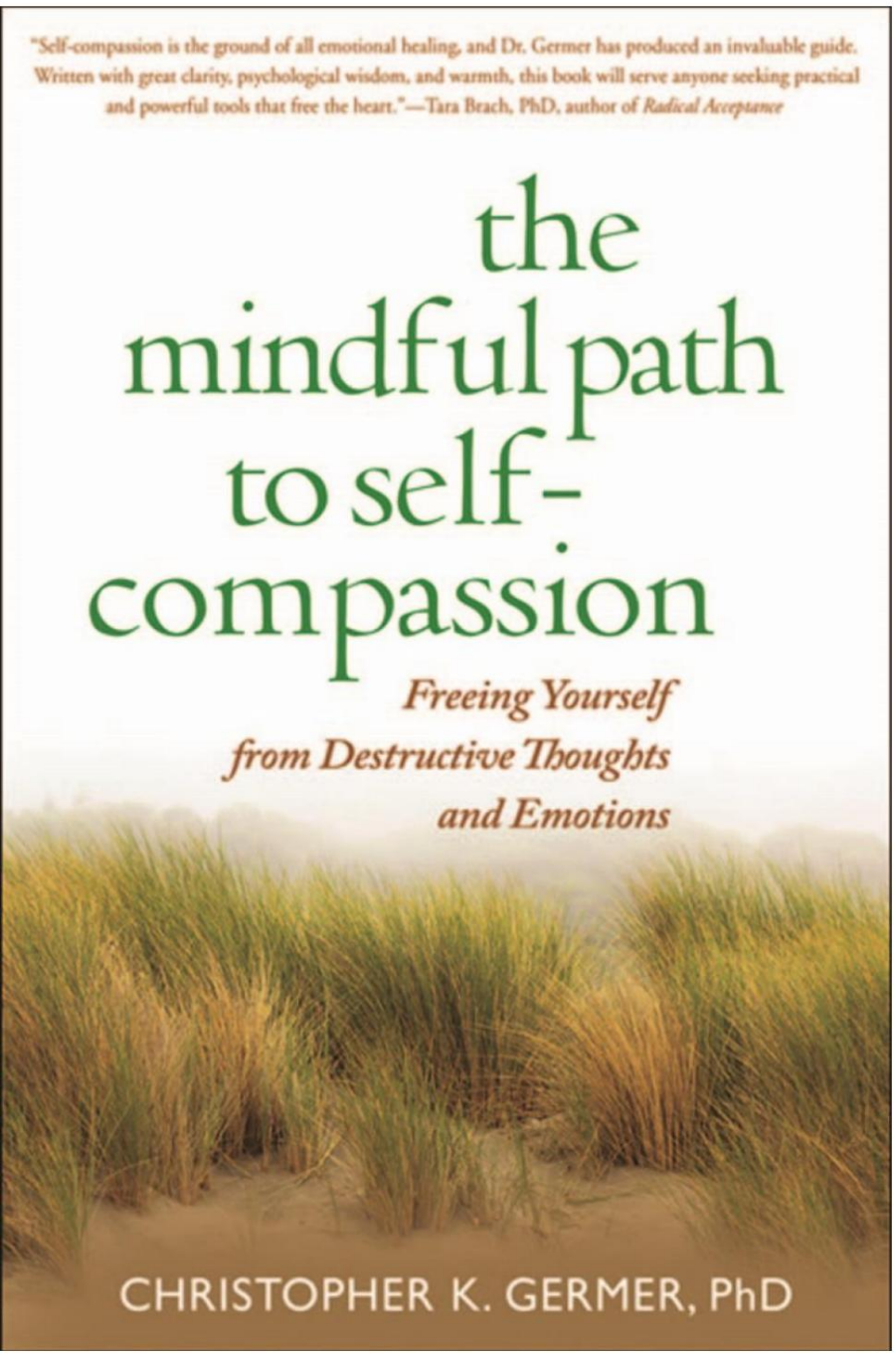
Machine Translated by Google



için övgü

Machine Translated by Google

öz-şefkat için bilinçli yol

"Bu önemli kitapta Christopher Germer, farkındalık ve şefkat arasındaki sayısız sinerjiyi aydınlatıyor. Kendimizi banyoya davet ettiğimizden ve farkındalığın nazik kalbinden ve böylesine radikal ve aklı başında bir kucaklaşmanın ardından gelen eylemlerden faydalandığımızdan emin olmanın ustaca ve etkili yollarını sunuyor."

—Jon Kabat-Zinn, PhD, Arriving at Your Own Door ve Letting Everything'in yazarı
Öğretmenin Ol

"Öz-şefkat, tüm duygusal şifaların temelidir ve Dr. Germer paha biçilmez bir rehber hazırlamıştır. Büyük bir netlik, psikolojik bilgelik ve sıcaklıkla yazılmış bu kitap, kalbi özgürleştiren pratik ve güçlü araçlar arayan herkese hizmet edecek."

—Tara Brach, PhD, Radikal Kabulün yazarı

"Kendimize ve başkalarına karşı nezaket geliştirmenin hem bilimini hem de uygulamasını açıklar. Dr. Germer, hayatımızı içten dışa dönüştürmeye yönelik güçlü ve kolay erişilebilir adımlar sunuyor. Bu önemli yola başlamak için asla geç değildir."

—Daniel J. Siegel, MD, The Mindful Brain'in yazarı

Kendini işine adamış ve bilge bir klinisyen ve meditasyon öğretmeni tarafından öz-şefkat geliştirmek için zarif ve pratik bir rehber. Yazar, hayatımızın gidişatının çoğunu belirleyen zihnimizin arka plandaki gevezeliğini aydınlatma ve dönüştürme potansiyeline sahip, eskimeyen uygulamalar ve alıştırmalar sunuyor."

—Samuel Shem, MD, The House of God'ın yazarı

öz şefkate giden bilinçli yol

Yıkıcı Düşünce ve Duygulardan Kurtulmak

Christopher K. Germer, Doktora

Sharon Salzberg'in Önsözü

Machine Translated by Google

GUILForD basın
New York Londra

□ 2009 Guilford Basın
Guilford Publications, Inc.'in bir bölümü 72 Spring Street, New York, NY 10012
www.guilford.com

Tüm hakları Saklıdır

Bu ciltteki bilgiler, sağlık uzmanlarına danışmak yerine geçmez. Her bireyin sağlık endişeleri kalifiye bir profesyonel tarafından değerlendirilmelidir.

Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz, tercüme edilemez, bir erişim sisteminde saklanamaz veya elektronik, mekanik, fotokopi, mikrofilm, kayıt veya başka herhangi bir biçimde veya herhangi bir yolla iletilemez.

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

Bu kitap asitsiz kağıda basılmıştır.

Son hane baskı numarasıdır: 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama
Germer, Christopher K.
Öz şefkate giden bilinçli yol: kendinizi yıkıcı düşünce ve duygulardan kurtarmak / Christopher K.
Çimlenmek. — 1. baskı.
p. santimetre.
Bibliyografik referanslar ve dizin içerir.
ISBN 978-1-60623-284-2 (ciltli : alk. paper) —
ISBN 978-1-59385-975-6 (pbk. : alk. paper)
1. Duygular. 2. Merhamet. 3. Düşünce ve düşünme. 4. Meditasyonlar—Terapötik kullanım. I. Başlık.
BF531.G47 2009
152′.4—dc22
2008054860

Bana şefkatin anlamını öğreten anneme

içindekiler

önsöz ix
teşekkür xi
Giriş 1

Machine Translated by Google

Bölüm I

öz şefkati keşfetmek

1. kendine karşı nazik olmak 9

2. vücudunuzu dinlemek 36

3. Zor duygular getirmek 61

4. öz-şefkat nedir? 81

5. öz şefkate giden yollar 101

Bölüm II

sevgi dolu nezaket uygulamak

6. Kendimizi önemsemek 129

7. başkalarını önemsemek 160

Öz-şefkati özelleştirmek Bölüm III

8. dengenizi bulmak 193

9. ilerleme kaydetmek 221

Ek A. duygu sözcükleri 245

Ek B. ek öz şefkat egzersizleri 254

Ek C. daha fazla okuma ve uygulama 268

notlar 281

dizin 300

yazar hakkında 306

önsöz

Machine Translated by Google

İçinde

Çoğumuzun başkalarına seve seve sunduğu aynı nezaketi kendimize de göstermek bu kadar zor mu?
Belki de Batı'daki geleneksel düşünce tarzımıza göre şefkati bir hediye olarak görme eğiliminde olduğumuzdan ve bunu kendimize ihsan etmenin bencilce veya uygunsuz göründüğündendir. Ancak Doğu'nun kadim bilgeliği bize sevgi dolu nezaketin herkesin ihtiyaç duyduğu ve hak ettiği bir şey olduğunu söyler ve buna kendimize verebileceğimiz şefkat de dahildir. Onsuz, sorunlarımız için, hepsini çözemediğimiz için, acı verici olaylar olduğunda acı hissetmek için kendimizi suçlarız - bunların hepsi genellikle daha fazla acı hissetmemize neden olur.

Öz-şefkat fikri o kadar yabancı görünebilir ki, geliştirmek için iyi bir kapasite olduğuna karar versek bile nereden başlayacağımızı bilemeyiz. Modern sinirbilim ve psikoloji, meditatif geleneklerin çağlar boyunca kabul ettiği şeyleri keşfetmeye yeni başlıyor: şefkat ve sevgi dolu nezaket, doğuştan gelen ya da olmayan hediyeler değil, becerilerdir ve istisnasız her birimiz geliştirebilir ve geliştirebiliriz. Bu becerileri güçlendirin ve günlük yaşamımıza getirin.

Bu, Öz-Şefkatin Dikkatli Yolu'nun öne çıktığı yerdir. Bu kitapta Dr.
Christopher Germer, bu beceri gelişiminin mimarisini ortaya koyuyor: özgürlük, şefkat vizyonu

sunabileceği, öz-şefkatin temel rolü, sadece düşünmek yerine onu gerçekleştirmenin yolu ve farkındalık gibi pratik araçlar, bu dönüşümü gerçekleştirmemiz gerekiyor.

Budist psikolojik analizi, sevgi dolu nezaket gibi nitelikleri korkunun doğrudan panzehiri olarak görür. Yeterli olmadığımızı ve asla yeterli olamayacağımızı hissetmenin engelleyici korkusu, ya da hiçbir seçenek görmediğimizde içimizden geçen şiddetli korku veya bazen bir sonraki adımı atmamız gerektiğinde hissettiğimiz ve hissedemediğimiz yaygın korku tarafından engellenmiş olsun. nasıl veya nerede, korkunun ortasında acı çekiyoruz. Sevgi dolu şefkat ve merhamet, korkunun aksine, bağlantının iyileştirici gücünü, bir olasılık duygusunun genişliğini, öğrenme için bir katalizör olarak nezaketin etkinliğini yeniden teyit eder. İster kendimize ister başkalarına olsun, sevgi dolu şefkat ve merhametin iç içe geçmiş güçleri, kendi yaşamlarımızda ve başkalarının yaşamlarında gerçekten fark yaratabilecek bilge, güçlü, bazen nazik ve bazen şiddetli eylemlerin temelidir. Öz-şefkatin gerçek gelişimi, korkusuzluk, cömertlik, kapsayıcılık ve başkaları için sürekli bir sevgi dolu nezaket ve şefkatin temelidir.

Farkındalık gibi meditatif gelenekler yoluyla ıstıraptan kurtulmaya başlamış olsanız da, sizi kronik duygusal acıdan ve zihinsel ruminasyondan kurtarabilecek her şeye açık olsanız da, bu kitap ilham verici bir yol haritası işlevi görecektir. Sonraki sayfalarda her gün daha fazla sevgi dolu nezaket ve öz-şefkat geliştirmek için bilimsel bir inceleme, bir eğitim kılavuzu ve adım adım pratik bir kılavuz bulacaksınız.

Sharon Salzberg
Insight Meditasyon Derneği, Barre, Massachusetts

Machine Translated by Google

teşekkür

İçinde

Ayin yapmak yalnız bir iş olabilir, ancak bu kitabın sayfalarında konuşan bu kadar çok insan varken, durum pek de böyle olmadı. Öğretmenler, aile, arkadaşlar, hastalar gibi uzun süredir aklımda çınlayan nezaket ve ilham seslerini bir araya getirme ayrıcalığına sahip oldum ve neredeyse iki yıldır gecenin geç saatlerine kadar eşliklerinin tadını çıkardım. Şimdi proje tamamlandı, bazılarından isimleriyle bahsetmek bir ayrıcalık.

Öncelikle The Guilford Press'teki harika editör ekibime teşekkür etmek istiyorum: Kitty Moore, Linda Carbone ve Chris Benton. Kitty'nin projeye olan inancı, yazım tarzı ve pratik bilgeliği, doğmakta olan bir fikri gerçeğe dönüştürdü. Linda'nın zarif düzenlemesi bu taslağı mevcut okunabilirlik düzeyine yükseltti ve Chris'in kavramsal netliği kitaba genel tutarlılığını ve akışını verdi. Bu kendini adamış insanlar editör olmasaydı, ortak yazarlar olurdu.

Meditasyon ve Psikoterapi Enstitüsü'ndeki arkadaşlarım ve meslektaşlarım, yalnızca bu kitabın içeriğini şekillendirmede değil, aynı zamanda sınırsız duygusal desteklerinde de çok değerlidir. Kelimenin en iyi anlamıyla bir aile meselesiydi. Erkek ve kız kardeşlerim arasında Paul Fulton, Trudy Goodman, Sara Lazar, Bill ve Susan Morgan, Stephanie Morgan, Andrew Olendzki, Tom Pedulla, Susan Pollak, Ron Siegel, Charles Styron ve Jan Surrey var. Bilimsel olan her konuda verdiği tavsiyeler için özellikle Sara'ya, Andy'ye ise

teşekkür

Düşüncemi 2500 yıllık Budist psikoloji geleneğine demirleyerek, onu gerçek tuttuğu için Ron'a, mükemmel ve kalıcı bağlantı duygusu için Jan'a ve konuya cesur bir hassasiyet kattığı için Trudy'ye.

Kişisel öz-şefkat pratiğim, bir dizi özel öğretmenin yazılarından ve varlığından ilham almıştır. Bunlar Kutsal Dalai Lama, Sharon Salzberg, Jon Kabat-Zinn, Tara Brach, Pema Chödrön, Joseph Goldstein, Jack Kornfield ve Thich Nhat Hanh'dır.
Ayrıca, arkadaşım ve meslektaşım Kristin Neff ve araştırmacılar Paul Gilbert ve Mark Leary'nin çığır açan çalışmaları ve Mark Epstein, Steven Hayes, Marsha Linehan'ın terapötik değişime dair cesur yeni anlayışı olmasaydı, öz-şefkat anlayışım hiçbir yerde olmazdı. , Zindel Siegel ve işbirlikçileri. Richard Davidson, Daniel Goleman ve Daniel Siegel'e de bana ve dünyadaki diğer sayısız okuyucuya insan duygularına ve kişilerarası ilişkilere son derece bencil olmayan, bilimsel bir bakış açısıyla bakma konusunda ilham verdikleri için teşekkür ederim.

Bu kitabı mümkün kılan diğer arkadaşlar ve meslektaşlar, lisansüstü okulda bana tüm psikolojik teorilerin geçici olduğunu öğrettikleri için Jay Efran; Les Havens, göstermek için

Machine Translated by Google

psikoterapide insan olmanın önemi; Zengin Simon, cesaretlendirmesi ve nazik yazma dersleri için; Robert ve Barry, en iyi yazı için Charles Nehri'nin bu yakasını besler; Carol Hosmer, uygulamamı devam ettirdiği için; Rob Guerette, farkındalık ve öz-şefkat üzerine bir şans verdiği için; ve Chip Hartranft, Gib ve Faye Henderson, Claudia Ladensohn ve Mark Sorensen, gerçekten de ihtiyacı olan arkadaşlar oldukları için.

Arkadaşlarımız bize kanat verir ve aile bize kök verir. 2006 yılında vefat eden babam, birlikte Hindistan'a iki seyahat de dahil olmak üzere manevi yolculuğumun birçok virajında bana eşlik etti, ta ki artık yapamayacak hale gelene kadar. Annem öz şefkate olan ilgimin en başından beri sadık bir destekçisi oldu, öz şefkat uygulamalarını kendi hayatında cömertçe denedi ve deneyimlerini benimle paylaştı. Bu bir oğlun kalbinin derinliklerine iner. Her zaman böyle düşünen üç kabadayı kardeşime de teşekkür ederim.

kitap dün bitmeliydi ve babamın sevimli ikinci ailesi Maria, Anıl ve Kamala'ya.

Ayrıca her müşterime derin bir selam vermek istiyorum çünkü onlara ya da isimlerine ne kadar teşekkür etsem azdır. Sözler sayfaya dökülürken, bu projeyi günlük hayatımızın gerçeğine dayandırdılar, ona anlam ve canlılık kazandırdılar.

En büyük borcum karım Claire'e borçluyum. Bir eşin bir kitap projesi için yaptığı fedakarlığın kesinlikle farkındayım. Meşgul bir partner tarafından yetim kalmanın yanı sıra, duygusal inişler ve çıkışlar, sonsuz kitapla ilgili beklenmedik görevler ve kaçınılmaz gelir kaybı vardır. Bu koşullar altında bir ilişkide mevcut kalmak bir inanç eylemidir. Claire, kitap boyunca sıklıkla aktarmaya çalıştığım bir denge ölçüsüydü - bir şekilde ne zaman öpüşeceğini ve ne zaman tekme atacağını biliyordu. Ayrıca, editörlerimi ona tabi tutmadan önce makalenin her satırını inceledi. Onlarca yıllık evlilikten sonra hâlâ aydınlanma yaşayabiliriz - kendimizi sevdiğimiz kadar sevildiğimizi hissettiğimiz anlar. Claire'e olan minnettarlığımı kelimelerle anlatamam.

Bundan sonra, öz-şefkat mesajını kalbine alıp onu yaşatacak ve kendi hayatında nefes aldıracak okuyucuların çabalarını tevazu ile kabul etmek istiyorum. Bu bir barış yolu ve bu yolculuğu birlikte paylaşmak bir nimettir.

* * *

Aşağıdaki yayıncılar ve/veya yazarlar, telif hakkıyla korunan eserlerden materyallerin yeniden basılması için cömertçe izin vermiştir (kitaptaki görünüm sırasına göre):

The Cartoon Bank, “Jack and I . . ” Robert Weber (cartoonbank.com, 1994). Telif hakkı 1994, The New Yorker Collection'a aittir. Tüm hakları Saklıdır.

Beacon Press, Mary Oliver'ın Why I Wake Early (Boston: Beacon Press, 2004) adlı kitabından “Dikkatli” için. Telif Hakkı 2004 Mary Oliver tarafından.

Black Sparrow Books, David R. Godine'nin bir baskısı, Metropolitan Tang'dan Linda Bamber tarafından “Suddenly the City” için Yayıncı (Jaffrey, NH: Black Sparrow, 2008). Telif hakkı 2008, Linda Bamber'e aittir.

Machine Translated by Google

The Cartoon Bank, “Kendi sıkıcı düşünceleriniz . . ” Bruce Eric Kaplan (cartoonbank.com, 2002).
Telif Hakkı 2002, The New Yorker Collection'a aittir. Tüm hakları Saklıdır.
The Cartoon Bank, “Son zamanlarda . . ” Lee Lorenz (karikatür bankası.
com, 1988). Telif hakkı 1988, The New Yorker Collection'a aittir. Tüm hakları Saklıdır.
Coleman Barks (çev.), “The Guest House” için Rumi, C. Barks ve J. Moyne'den The Essential Rumi (San Francisco: Harper, 1997). İlk olarak Threshold Books tarafından yayınlandı. Telif hakkı 1995, Coleman Barks ve John Moyne'a aittir.

Guilford Press, “Tablo 1.1. Uyumsuz Başa Çıkma Tepkileri Örnekleri”, Jeffrey E.
Young, Janet S. Klosko ve Marjorie E. Weishaar, Schema Therapy: A Practitioner's Guide'dan (New York: Guilford Press, 2003).
Telif Hakkı 2003 Guilford Press'e aittir.
Farrar, Straus ve Giroux, “Love after Love” için, Derek Walcott'tan Derek Walcott: Collected Poems, 1948–1984 (New York: Farrar, Straus ve Giroux, 1987). Telif hakkı 1986, Derek Walcott'a aittir.
Columbia University Press, The Columbia University Anthology'den Emily Dickinson'ın yazdığı “I Can Wade Grief” için
American Poetry (New York: Columbia University Press, 1995).
“Kindness” için Far Corner Books, Naomi Shihab Nye, Words under the Words: Selected Poems'den (Portland, OR: Far Corner Books, 1995). Telif hakkı 1995, Naomi Shihab Nye'ye aittir.
New Directions Publishing Corp., The Way of Chuang Tzu'dan Thomas Merton'un "When the Shoe Fits" kitabı için
(New York: New Directions, 1965). Telif hakkı 1965 Gethsemani Manastırı'na aittir.
The Cartoon Bank, “Evet, şey, Dalai Lama. . ” Bruce Eric Kaplan (cartoonbank.com, 2003). Telif hakkı
2003 New Yorker Koleksiyonu tarafından. Tüm hakları Saklıdır.
David Sipress, “Sırayı kesen bu insanlar . · . ”, Shambala Sun'dan (Kasım 2007, s. 17).
Telif hakkı 2007 David Sipress'e aittir.
The Cartoon Bank, “Daha gelmedik mi?” David Sipress (karikatür bankası.
com, 1998). Telif hakkı 1998, The New Yorker Collection'a aittir. Tüm hakları Saklıdır.
Steven J. DeRose, Steven J. DeRose tarafından yazılan “The Compass DeRose Guide to Emotion Words” için (www.derose.net/steve/resources/emotionwords/ewords.html, 6 Temmuz 2005). Telif hakkı 2005, Steven J.
DeRose.

Giriş

L

eğer zor. En iyi niyetimize rağmen, işler ters gidiyor, bazen çok ters gidiyor. Yüzde doksanımız umut ve iyimserlikle evlenirken, evliliklerin yüzde 40'ı boşanmayla sonuçlanıyor. Günlük yaşamın taleplerini karşılamak için mücadele ediyoruz, ancak kendimizi yüksek tansiyon, kaygı, depresyon, alkolizm veya zayıflamış bir bağışıklık sistemi gibi stresle ilgili sorunlar için bakıma muhtaç buluyoruz.

İşler dağıldığında tipik olarak nasıl tepki veririz? Çoğu zaman utanırız ve özeleştiri yaparız: “Benim sorunum ne?” “Neden baş edemiyorum?” "Neden ben?" Belki de kendimizi düzeltmek için bir göreve çıkıyoruz, yaralanmalara hakaret katıyoruz. Bazen başkalarının peşinden gideriz. Kendimize bir mola vermek yerine, en büyük direniş yolunu buluyor gibiyiz.

Machine Translated by Google

Yine de duygusal acıdan ne kadar kaçınmaya çalışırsak çalışalım, o bizi her yerde takip eder. Utanç, öfke, yalnızlık, korku, umutsuzluk, kafa karışıklığı gibi zor duygular kapımıza bir saat gibi gelir.
İşler beklediğimiz gibi gitmediğinde, sevdiklerimizden ayrı kaldığımızda, sıradan hastalık, yaşlılık ve ölümün bir parçası olarak gelirler. Kötü hissetmekten kaçınmak mümkün değil.

Ancak sefalet ve sıkıntıyla yeni ve daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmayı öğrenebiliriz . Zor duygularla mücadele ederek onları selamlamak yerine, kendi acılarımıza tanıklık edebilir ve onlara kibarca karşılık verebiliriz.

esenlik ve anlayış. Bu öz-şefkattir - tıpkı sevdiğimiz birine candan davrandığımız gibi kendimize bakmak. Üzüntü veya yalnızlık dönemlerinde kendinizi hırpalamaya alışmışsanız, bir hata yaptığınızda dünyadan saklanıyorsanız veya hatayı en baştan nasıl önleyebileceğinize kafa yoruyorsanız, kendinize şefkat size şefkat gibi görünebilir. radikal fikir.
Ama acı çeken diğer insanlara gösterdiğiniz şefkat ve sıcaklığı neden kendinizden mahrum bırakasınız ki?

Duygusal acıyla savaştığımızda, onun içinde sıkışıp kalırız. Zor duygular yıkıcı olur
ve zihni, bedeni ve ruhu parçala. Duygular takılıp kalır -zaman içinde donar- ve biz onların içinde sıkışıp kalırız. İlişkilerde özlediğimiz mutluluk elimizden kaçıyor gibi görünüyor. İş yerindeki tatmin, ulaşamayacağımız bir yerdedir. Fiziksel ağrılarımız ve acılarımızla tartışarak gün boyunca kendimizi sürüklüyoruz. Genellikle, bu denemelerin kaçının hayatın kaçınılmaz rahatsızlığıyla nasıl ilişki kurduğumuzda kökünün olduğunun farkında olmayız.

Kendimizi alışılmadık bir nezaketle duygusal acıya açtığımızda değişim doğal olarak gelir. Bir şeyler ters gittiğinde ve kendimizi kötü hissettiğimizde suçlamak, eleştirmek ve kendimizi (veya başkasını veya tüm dünyayı) düzeltmeye çalışmak yerine, kendimizi kabul etmekle başlayabiliriz.
Önce şefkat! Bu basit değişim, hayatınızda muazzam bir fark yaratabilir.

Partnerinizin kızınıza bağırdığınız için sizi eleştirdiğini hayal edin. Bu duygularınızı incitir ve bir tartışmaya yol açar. Belki de yanlış anlaşıldığınızı, saygı görmediğinizi, sevilmediğinizi veya sevilmediğinizi hissettiniz? Belki nasıl hissettiğinizi açıklamak için doğru kelimeleri kullanmadınız, ancak büyük olasılıkla eşiniz ne söylemek zorunda olduğunuzu duyamayacak kadar öfkeli veya savunmacıydı. Şimdi derin bir nefes aldığınızı ve tartışmadan önce kendinize şunları söylediğinizi hayal edin : “Her şeyden çok, iyi bir ebeveyn olmak istiyorum. Çocuğuma bağırdığımda çok acı çekiyorum. Kızımı dünyadaki her şeyden çok seviyorum ama bazen onu kaybediyorum. Ben sadece insanım, sanırım.
Hatalarım için kendimi affetmeyi öğrenebilir miyim ve birlikte barış içinde yaşamanın bir yolunu bulabilir miyiz?
Farkı hissedebiliyor musun?

Bunun gibi bir anlık öz-şefkat tüm gününüzü değiştirebilir. Böyle bir dizi
anlar hayatınızın akışını değiştirebilir. Giriş

Öz-şefkat yoluyla kendinizi yıkıcı düşünce ve duyguların tuzağından kurtarmak, benlik saygınızı içten dışa doğru artırabilir, depresyon ve kaygıyı azaltabilir ve hatta diyetinize bağlı kalmanıza yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

Ve faydalar sadece kişisel değildir. Kendine şefkat, başkaları için şefkatin temelidir. Dalai Lama şöyle dedi: "[Merhamet], şefkatimizin nesnesinin ıstıraptan arınmış olmasını dileme halidir. . . . Önce kendinizi, sonra daha gelişmiş bir şekilde özlem başkalarını kucaklayacaktır." Kendi içimizde meydana gelen aynı duygulara - umutsuzluk, korku, başarısızlık, utanç - tahammül edemezsek, başkalarıyla empati kuramayacağımız mantıklı, değil mi? Kendi iç mücadelelerimize dalmışken başkalarına nasıl en ufak bir ilgi gösterebiliriz? Sorunlarımız tekrar uygulanabilir hale geldiğinde, başkalarına nezaket gösterebiliriz, bu da yalnızca ilişkileri geliştirmeye yardımcı olabilir ve yaşamdan genel memnuniyet ve memnuniyetimizi artırabilir.

Kendine şefkat gerçekten dünyadaki en doğal şeydir. Bir dakikalığına düşün. Parmağınızı keserseniz, temizlemek, sarmak ve iyileşmesine yardımcı olmak isteyeceksiniz. Bu doğuştan gelen kendine şefkattir. Ama duygusal sağlığımız tehlikedeyken öz-şefkat nereye gider ?
Kılıç dişli bir kaplana karşı hayatta kalmak için etkili olan şey, duygusal hayatta işe yaramıyor gibi görünüyor. Hoş olmayan duygulara karşı sanki dış düşmanlarmış gibi içgüdüsel olarak savaşırız ve onlarla içimizde savaşmak işleri daha da kötüleştirir. Kaygıya direnirseniz tam bir paniğe dönüşebilir. Yası bastırır ve kronik depresyon gelişebilir. Uykuya dalmak için mücadele etmek sizi bütün gece uyanık tutabilir.

Acımıza kapıldığımızda, kendimizle de savaşa gireriz. Vücut kendini tehlikeye karşı savaşarak, kaçarak veya donarak (yerinde donarak) korur, ancak duygusal olarak zorlandığımızda, bu tepkiler kutsal olmayan bir öz eleştiri, kendini soyutlama ve kendi içine çekme üçlüsü haline gelir. İyileştirici bir alternatif, araştırma psikoloğu Kristin Neff tarafından öz şefkat, insanlığın geri kalanıyla bağlantı duygusu ve dengeli farkındalık olarak tanımlanan kendimizle yeni bir ilişki geliştirmektir. Bu kendine şefkattir.

Bu kitapta, en çok ihtiyaç duyduğunuzda -utançtan ölürken, öfke veya korkuyla dişlerinizi gıcırdattığınızda veya yüzleşemeyecek kadar kırılgan olduğunuzda- duygusal yaşamınıza öz-şefkati nasıl getireceğinizi keşfedeceksiniz. yine bir aile buluşması. Öz-şefkat, doğuştan gelen mutlu olma ve acı çekmeme arzunuzu güçlendirerek kendinize ihtiyacınız olan sevgiyi vermektir.

Duygusal acıyı daha da kötüleştirmeden ele almak Budist psikolojinin özüdür.
Bu kitaptaki fikirler bu gelenekten, özellikle modern bilim tarafından onaylanmış olan kavram ve uygulamalardan alınmıştır. Okuyacağınız şey, esasen yeni şişelerdeki eski şaraptır - modern psikolojik deyimdeki eski anlayışlar. Uygulamaların sizin için işe yaraması için hiçbir şeye inanmak zorunda değilsiniz - bir Hıristiyan, bir Yahudi, bir Müslüman, bir bilim adamı veya bir şüpheci olabilirsiniz. En iyi yaklaşım açık fikirli, deneysel ve esnek olmaktır.

Klinik bilimciler meditasyonu 1970'lerde keşfettiler ve şu anda tüm psikoterapi yöntemleri arasında en kapsamlı şekilde araştırılanlardan biri. Son 15 yılda, araştırmalar öncelikle dikkatlilik ya da "kabulle birlikte mevcut deneyimin farkındalığı" üzerine odaklandı.
Farkındalık, genel olarak etkili psikoterapi ve duygusal iyileşmenin altında yatan bir faktör olarak kabul edilir. Terapi iyi gittiğinde, hastalar (veya danışanlar) terapi odasında yaşadıkları her şeye -korku, öfke, üzüntü, neşe, rahatlama, can sıkıntısı, aşk- karşı kabul edici bir tutum geliştirir ve bu iyiliksever tutum günlük yaşama aktarılır. Dikkatin özel bir bonusu, evde meditasyon şeklinde uygulanabilmesidir.

Farkındalık, bir kişinin deneyimine , genellikle bir duyuma, düşünceye veya duyguya odaklanma eğilimindedir . Ama deneyimleyen duyguya, belki de duyguya yenik düştüğünde ne yaparız ?

Machine Translated by Google

utanç mı yoksa kendinden şüphe mi? Bu olduğunda, sadece kendimizi kötü hissetmiyoruz - kendimizi kötü hissediyoruz . O kadar sarsılabiliriz ki, herhangi bir şeye dikkat etmek zor olabilir. Gecenin bir yarısı yalnız olduğumuzda, yatakta çarşafları büktüğümüzde, uyku ilacı işe yaramıyorken ve terapiye bir hafta uzaktayken ne yaparız? Çoğunlukla şefkatli bir kalbe sahip iyi bir arkadaşa ihtiyacımız var. Biri hemen müsait değilse, yine de kendimize nezaket gösterebiliriz - öz şefkat.

sional ve bir kişisel. Endişeli durumdaki hastalardan anksiyete, depresyon veya travma nedeniyle bunalmış hastalara kadar 30 yıl boyunca psikoterapi uyguladım. Ayrıca bir devlet hastanesinde kronik ve ölümcül hastalıkları olan insanlarla çalıştım. Yıllar geçtikçe şefkatin gücüne, kalbi bir çiçek gibi nasıl açtığına, gizli üzüntüleri nasıl ortaya çıkarıp iyileştirdiğine tanık oldum. Bununla birlikte, terapiden sonra, bazı hastalar terapistin sesinin çok geride kalmasıyla bir boşluğa yürüdüklerini hissederler. Merak ettim, "İnsanlar seanslar arasında daha az savunmasız ve yalnız hissetmek için ne yapabilir ?" Bazen kendime, "Terapi deneyimini daha çabuk bitirmenin, taşınabilir hale getirmenin bir yolu var mı?" diye sordum. Öz-şefkat pek çok insan için bu vaadi yerine getiriyor gibi görünüyor.

Şahsen, dindar bir Hıristiyan anne ve erken yetişkinlik döneminde Hindistan'da 9 yıl geçiren, Alman vatandaşı olduğu için çoğunlukla II. Dünya Savaşı sırasında İngilizler tarafından tutulan bir baba tarafından büyütüldüm. Orada babam, daha sonra toplama kampından kaçan ve Himalaya dağlarını geçerek Tibet'e giden ve 14. Dalai Lama'nın İngilizce öğretmeni olan bir dağcı olan Heinrich Harrer ile tanıştı. Çocukken annem bana Hindistan'la ilgili büyülü hikayeler okurdu, bu yüzden üniversiteden mezun olduktan sonra oraya kendim gitmek doğal görünüyordu. 1976'dan 1977'ye kadar azizleri, bilgeleri ve şamanları ziyaret ederek Hindistan'ın enine boyuna seyahat ettim ve Sri Lanka'daki bir mağarada Budist meditasyonunu öğrendim. Böylece meditasyona ömür boyu sürecek bir ilgi ve Hindistan'a bir düzineden fazla dönüş yolculuğu başladı.

Şu anda Sharon Salzberg, Joseph Goldstein ve Jack Kornfield tarafından kurulan Amerikan merkezlerinde bulunan içgörü meditasyonu geleneğinde meditasyon yapıyorum. Bu zengin ve incelikli öğretiler tüm bu kitap hakkında bilgi vermektedir ve bunlardan herhangi bir haksız sapma yalnızca benim sorumluluğumdadır. Ayrıca, yaklaşık 25 yıldır her ay görüştüğüm Meditasyon ve Psikoterapi Enstitüsü'ndeki meslektaşlarıma ve Budist farkındalık ve şefkat pratiğini dünyaya tanıtan Jon Kabat-Zinn'e de sonsuz bir şükran borcum var. modern sağlık. Diğer öğretmenlerim, takip eden kavramlara ve uygulamalara anlam kazandırmak için hayat hikayelerini cömertçe sunan hastalarımdır. Bunu bir aşk emeği haline getirdiler. Adları ve diğer ayrıntıları, gizliliği sağlamak için değiştirilmiştir ve bazı klinik vinyetler, birkaç kişinin birleşimidir.

Bu kitap üç bölüme ayrılmıştır ve bölümler birbirinin üzerine inşa edilmiştir. Kısım I, Kendi Kendine Şefkati Keşfetmek, size farkındalığı nasıl geliştireceğinizi gösterir ve öz-şefkat ile ne demek istediğimizi ve ne anlamadığımızı tam olarak açıklar. Kısım II, Sevgi-İyilik Uygulaması, şefkatli bir yaşam tarzı için bir temel olarak hizmet etmek için belirli bir öz-şefkat pratiğinde-sevgi-iyilik meditasyonunda- derinlemesine talimat verir. Kısım III, Kişisel Şefkati Özelleştirme, uygulamayı kendi kişiliğinize ve koşullarınıza göre ayarlamak için ipuçları sunar ve uygulamadan maksimum faydayı nasıl elde edeceğinizi gösterir. Son olarak, içinde

Machine Translated by Google

eklerde, daha fazla okuma ve daha yoğun uygulama için ek öz şefkat alıştırmaları ve kaynakları bulacaksınız.

Bu kitap çok fazla iş olmayacak. Zor iş aslında arkanızda - zor duygularla savaşmak ve direnmek, onlar ve nedenleri için kendinizi suçlamak. Aslında daha az çalışmayı öğreneceksiniz . Bu bir "kendi kendine yardım etmeme kitabı". Sizinle ilgili bir şeyin bozulduğu ve düzeltilmesi gerektiği fikriyle başlamak yerine, duygusal acıya yeni, daha şefkatli ve sevgi dolu bir şekilde nasıl tepki vereceğinizi göstermeyi umuyorum. 30 gün boyunca egzersizleri denemenizi ve nasıl gittiğini görmenizi tavsiye ederim. Kendinizi daha hafif ve mutlu hissettiğinizi fark edebilirsiniz, ancak bu sadece kendinizi olduğunuz gibi kabul etmenin bir yan ürünü olacaktır.

Bölüm I

öz şefkati keşfetmek

1

kendine karşı nazik olmak

Acının kendisi o kadar da kötü değil; gerçek acı, acıya karşı duyulan kırgınlıktır.
—allen ginSberg, şair

Machine Translated by Google

"Bana söyleyeceğin şeyden korkuyorum çünkü muhtemelen işe yaramayacak!" Michelle, söyleyeceklerimden tamamen hayal kırıklığına uğramayı bekleyerek patladı. Michelle bana anlatmayı yeni bitirmişti.

onun utangaçlıkla yıllarca verdiği mücadele ve ben derin bir nefes alıyordum.

Michelle beni son derece zeki ve vicdanlı biri olarak etkiledi. Utangaçlığın üstesinden gelmek için birçok kitap okumuş ve dört kez terapi denemişti. Tekrar hayal kırıklığına uğramak istemiyordu.
Yakın zamanda prestijli bir üniversiteden MBA derecesi almış ve bölgedeki büyük firmalara danışman olarak iş bulmuştu. Michelle için asıl sorun kızarmaktı. Bunun başkalarına yetkin olmadığını ve söyleyeceklerine güvenmemeleri gerektiğini gösterdiğine inanıyordu. Kızarma konusunda ne kadar endişelenirse, başkalarının önünde o kadar kızardı. Yeni işi önemli bir kariyer fırsatıydı ve Michelle bunu mahvetmek istemedi.

Michelle'e haklı olduğuna dair güvence verdim: Önerdiğim her şey işe yaramayacaktı. Bunun nedeni, onun kaybedilmiş bir dava olması değil -bundan çok uzak- değil, daha çok tüm iyi niyetli stratejilerin başarısız olmaya mahkum olmasıydı. Bu ne tekniklerin suçu ne de

daha iyi hissetmek isteyen kişi. Sorun, motivasyonumuzda ve zihnin nasıl çalıştığının yanlış anlaşılmasında yatmaktadır.

Michelle'in yıllarca verdiği mücadeleden çok iyi bildiği gibi, kendimizi kötü hissetmemek için yaptığımız pek çok şey muhtemelen bizi daha da kötü hissettirecektir. Bu düşünce deneyine benziyor: "Pembe filler hakkında düşünmemeye çalışın - çok büyük ve çok pembe olan türler." Bir fikir zihnimize bir kez yerleştiğinde, onu düşünmemeye çalıştığımız her seferde o fikir güçlenir. Sigmund Freud, bilinçaltında “olumsuzlama” olmadığını söyleyerek sorunu özetledi. Benzer şekilde, sıkıntımızı gidermek için attığımız her şey - gevşeme teknikleri, düşüncelerimizi bloke etme, olumlu onaylamalar - sonunda hayal kırıklığına uğrayacak ve daha iyi hissetmek için başka bir seçenek bulmak için yola çıkmaktan başka seçeneğimiz kalmayacak.

Biz bu konuları tartışırken Michelle usulca ağlamaya başladı. Cesaretinin mi daha fazla kırıldığını mı yoksa bir şekilde deneyiminin gerçeğini mi dile getirdiğinden emin değildim . Bana dualarının bile cevapsız kaldığını söyledi.
İki tür duadan bahsettik: Tanrı'nın kötü şeyleri ortadan kaldırmasını istediğimiz tür ve teslim olduğumuz tür - "Bırakın ve Tanrı'yı bırakın." Michelle, dertlerini Tanrı'ya teslim etmenin hiç aklına gelmediğini söyledi. Bu onun tarzı değildi.

Yavaş yavaş, Michelle için gerçekten endişesini ve kızarmasını azaltabilecek ne yapılabileceğine geldik - derin nefes almamak, kendini çimdiklememek, soğuk su içmemek, soğukkanlıymış gibi davranmamak. Michelle, çabalarını gevşetecek türden biri olmadığından, tamamen farklı bir şey bulması gerekiyordu. Michelle, kabul ettikçe kaygısının azaldığını ve kabul ettikçe arttığını fark etti . Bu nedenle, Michelle'e kendini kaygıyı ve onun sadece kaygılı bir insan olduğu gerçeğini kabul eden bir hayata adaması mantıklı geldi.

Terapimiz ne sıklıkla kızardığına göre değil, kızarmasını ne kadar kabul ettiğine göre ölçülecekti. Bu Michelle için yeni ve radikal bir fikirdi. İlk seansımızı biraz şaşırmış olsa da mutlu bir şekilde terk etti.

Ertesi hafta bana bir e-posta gönderdi ve mutlu bir şekilde "işe yaradığını" duyurdu. Yeni uygulamaları tartışmadığımız için Michelle'in ne demek istediğinden emin değildim. Daha sonra endişeli olduğunu fark ettiğinde kendi kendine “sadece korktum, sadece korktum” demeye başladığını öğrendim.
Korkusunu etiketlemek, Michelle'in yüzünün ne kadar kızarmış hissettiğini aklından çıkarmış gibi görünüyordu.

Machine Translated by Google

örneğin, öğle yemeğinde meslektaşlarınızla olaysız kısa bir sohbet edin. "Zayıf, aşırı hassas, gülünç bir insandan çok, "öğle yemeği yiyen korkmuş bir insan" gibi hissettiği için rahatlamıştı.
kim neden bahsettiğini bilmiyordu." Michelle'in "kabul" kavramını nasıl alıp bu kadar kısa sürede faydalı bir teknik icat ettiğine hayret ettim.

Ancak bir sonraki görüşmemizde Michelle yine cesareti kırıldı. Öğle yemeği odasına yaptığı baskınlar bir kez daha kızarıklığa karşı bir savaşa dönüştü. Asıl dileği "endişeli görünmeyi bırakmak" kendini yeniden ifade etti. Kabul, Michelle için "işe yaramaya" başlamıştı, ancak kabulü geliştirmek için yeni keşfettiği taahhüdünden vazgeçmişti. Yanlışlıkla, sorununa akıllıca bir geçiş yolu bulduğuna inandı.

Maalesef kendimizi kandıramıyoruz. Michelle'in bir kısmı, "Endişeyi azaltmak için kabullenme pratiği yapıyorum" diyordu. Ama bu kabul değil. Modern psikolojide kabul , içimizde ortaya çıkan her şeyi olduğu gibi, an be an kucaklamak anlamına gelir. Bazen sevdiğimiz bir duygudur; bazen kötü bir duygudur. Doğal olarak iyi hisleri devam ettirmek ve kötüleri durdurmak istiyoruz ama bu hedefle yola çıkmak işe yaramıyor. Sorunlarımızın tek cevabı , her ne olursa olsun, sorunlarımızı eksiksiz ve eksiksiz olarak önce sahiplenmektir.

Michelle o kısmı atlamayı umuyordu.

Bu hikaye, 2 yıl boyunca yavaş yavaş ulaşılan mutlu bir sonla bitiyor. Michelle, hassas sinir sistemiyle nasıl uyum içinde yaşayacağını keşfetti. Michelle kızarmamaya çalıştığında güvenilir bir şekilde nüksler meydana geldi , ancak kızarmanın seyrine izin vermeye hazır olduğunda neredeyse hiç kızarmadı. Michelle kızararak barışırken, aynı prensipleri gün içinde kaçınılmaz olarak ortaya çıkan diğer stres semptomlarına da uygulayabileceğini keşfetti - göğsünde gerginlik, baş ağrıları, kalp çarpıntısı - ve hayatı çok daha kolay hale geldi.

Bu, duygusal acımıza yönelerek nasıl fayda sağlayabileceğimize dair bir kitap . Bu uzun bir emir. Düşünen herhangi bir kişi, "Bunu neden yapmak isteyeyim ?" Diye sorabilir. Bu bölümde, bunun neden genellikle yapılacak en iyi şey olduğunu göreceksiniz. Kitabın geri kalanı size bu imkansız görevi nasıl başaracağınızı gösterecek. İlk önce, sizi rahatsız eden şeye nasıl dikkatli farkındalık getireceğinizi öğreneceksiniz. O zaman , özellikle kendinizi gerçekten kötü hissettiğinizde , kendinize nasıl iyilik yapacağınızı keşfedeceksiniz . Bu kombinasyon - farkındalık ve öz şefkat - hayatımızın en kötü zamanlarını bile değiştirebilir.

acıya doğru dönüyor

Doğduğumuz andan itibaren mutluluk arayışı içindeyiz. Hayatımızın ilk günlerinde bizi tatmin etmek için anne sütünden fazlası olmayabilir, ancak yaşlandıkça ihtiyaçlarımız ve arzularımız çoğalır. Yetişkinliğe geldiğimizde, çoğumuz güzel bir ailemiz, iyi bir işimiz, mükemmel sağlığımız, çok paramız ve başkalarının sevgisi ve hayranlığı olmadıkça mutlu olmayı beklemiyoruz.

Ancak acı, en iyi koşullarda bile hala vurur. Milyarder Howard Hughes, ölüm anında kendini çaresiz ve yalnız buldu. Ve koşullarımız kaçınılmaz olarak değişir; birinin evliliği bozulabilir, bir başkasının gelişimsel yetersizliği olan bir çocuğu olabilir ve bir başkası bir selde her şeyini kaybedebilir. İnsanlar bir ömür boyunca çektikleri ıstırabın miktarı veya ıstırabın türü bakımından birbirinden farklıdır , ama hiçbirimiz onsuz kurtulamayız. Acı ve ıstırap, tüm insanlığı birleştiren ortak konulardır.

Machine Translated by Google

Acı, işlerin nasıl olduğu ile nasıl olmasını istediğimiz arasında bir çatışma yaratır ve bu da hayatımızın tatmin edici olmadığını hissettirir. Hayatlarımızın farklı olmasını ne kadar çok istersek, o kadar kötü hissederiz. Örneğin, bir araba kazası bir kişiyi ömür boyu tekerlekli sandalyeye mahkum ederse, ilk yıl genellikle en zor olanıdır. Uyum sağlamayı öğrendikçe, genellikle eski mutluluk seviyemize geri döneriz. Mutluluğumuzu, istediklerimizle işlerin nasıl olduğu arasındaki farkla ölçebiliriz.

Hedonik Koşu Bandı

1971'de philip Brickman ve Donald Campbell, zevk arayan bir koşu bandında olduğumuzu, hemen köşeyi dönünce daha iyi bir ilişki, daha kolay bir iş, daha güzel bir araba arayarak mutluluğu elde etmeye boş yere çalıştığımızı öne sürdüler. Sorun şu ki, sinir sistemimiz tanıdık olan her şeye hızla adapte oluyor. Güzel bir yeni araba aldığınızda, evinizi yenilemeyi düşünmeden önce ne kadar keyif alırsınız? Araştırmalar, çoğu piyango kazananının, sonunda kazanan olmayanlardan daha mutlu olmadığını ve belden aşağısı felçlilerin genellikle yürüyebilen insanlar kadar mutlu olduğunu gösteriyor. İyi ya da kötü, hem iyi hem de kötü yaşam olaylarına uyum sağlıyoruz. Bu genel adaptasyon teorisi, Bölüm 5'te okuyacağınız bazı son değişikliklerle birlikte, ampirik olarak onlarca yıldır varlığını sürdürmektedir.

Yine de, hedonik koşu bandında çok uzun süre kaldığımızda, yorgunluğa ve hastalığa yol açabilir. Robert Sapolsky, stresin nedenleri ve sonuçları, Zebraların Neden Ülser Olmadığı konusundaki son derece eğlenceli ve bilgilendirici kitabında, hayvanların fiziksel krizlere yanıt vermek için nasıl mükemmel bir şekilde adapte olduklarını anlatıyor. Midesini parçalamak isteyen bir aslandan kaçan bir zebra düşünün; tehlike geçince zebra huzur içinde otlamaya geri döner. Ama insanlar ne yapar? köşede gizlenen tehlikeyi tahmin ediyoruz. Sapolsky, "kaç suaygırı sosyal güvenliğin bu kadar uzun süre devam edip etmeyeceği veya ilk buluşmada ne söyleyeceği konusunda endişeleniyor?" diye soruyor. Bedenlerimiz psikolojik tehditlere fiziksel tehditlere tepki verdikleri gibi tepki verir ve sürekli tehlike hissi genel stres seviyemizi ve kalp hastalığı, bağışıklık bozukluğu, depresyon, kolit, kronik ağrı, hafıza bozukluğu, cinsel sorunlar ve daha fazla.

Psikolojik stresin hastalığa neden olduğu kesin mekanizma belirsizdir, ancak ön kanıtlar bunun telomerlerinizle, yani kromozomların uçlarındaki DNA-protein kompleksleriyle ilgili olabileceğini göstermektedir. Hücreler, telomerik DNA'larını kaybettiklerinde yaşlanırlar ve bölünmeyi bırakırlar. Yaşam stresinin bağışıklık sistemindeki telomerleri kısalttığı ve daha az bağışıklık hücresinin hastalığa yol açabileceği ve ömrünüzü kısaltabileceği gösterilmiştir.

Çoğumuz mutluluğumuzun hayatımızın dış koşullarına bağlı olduğuna inanırız. Bu nedenle, hayatımızı bir koşu bandında, sürekli olarak zevk almak ve acıdan kaçınmak için düzenleyerek geçiririz. Zevk yaşadığımızda, daha fazlasını kavrarız . Acı hissettiğimizde, ondan kaçınırız . Bu tepkilerin ikisi de içgüdüseldir, ancak duygusal esenlik için başarılı stratejiler değildir. Zevk arayışıyla ilgili sorun, zevkin bir noktada sona ermesi ve biz

Machine Translated by Google

hayal kırıklığına uğrarız: aşktan düşeriz, karınlarımız doyar, arkadaşlarımız eve gider. Acıdan kaçınmanın sorunu, bunu yapmanın mümkün olmaması ve denemek için artan çabalarımızla genellikle daha da kötüleşmesidir. Örneğin, stresi azaltmak için yemek yemek obeziteye neden olabilir ve düşük benlik saygısının üstesinden gelmek için aşırı çalışmak sizi mezara götürebilir.

Zevk arama ve acıdan kaçınma içgüdüsü tarafından tamamen kontrol edilmek mümkündür. Küçükken alkol almaktan büyük zevk alan bir adam tanıyorum, Stewart. 14 yaşında içmeye başladı. Stewart 20 yaşına geldiğinde, her gece rutin olarak bir kasa bira (24 kutu) içti. Bir akşam sarhoşken panik atak geçirdi ve bu onu o kadar korkuttu ki bir daha hiç içmedi. Bu kadar çok zevkin kaynağı olan bira, panik atağıyla ilişkilendirdiği için bir gecede ürkütücü hale gelmişti. Daha sonra Stewart, kamyonunu şehirde sürmek ve beyzbol maçlarına gitmek gibi eskiden zevk aldığı diğer şeyler de dahil olmak üzere panik atağı tetikleyebilecek herhangi bir yere gitmeyi veya herhangi bir şeyi yapmayı bıraktı. Hayatına önce alkolün zevki, ardından panik atak korkusu hakim oldu. Stuart, bu kısa vadeli zihin durumlarının rehinesiydi: zevk ve acı.

Yeni bir yaklaşım, acı ve zevkle olan ilişkimizi değiştirmektir. Geri adım atabilir ve acının ortasında sakin olmayı öğrenebiliriz; zevkin doğal olarak gelip gitmesine izin verebiliriz. Bu huzur. Hatta zevk kadar acıyı da ve aradaki her nüansı kucaklamayı öğrenebilir , böylece her anı dolu dolu yaşayabiliriz. Bu sevinç. Acıyla biraz zaman geçirmeyi öğrenmek, kişisel mutluluğa ulaşmak için çok önemlidir. Kulağa çelişkili gelebilir, ancak mutlu olmak için mutsuzluğu kucaklamalıyız.

Evlilikte Sefalet Kucaklamak

14 yıl boyunca, psikolog John Gottman ve Washington Üniversitesi'ndeki meslektaşları, evlilikleri neyin başarılı kıldığını keşfetmek için 650 çifti izledi. hangi çiftlerin boşanacağını %91 doğrulukla tahmin edebildiğini söylüyor. “Kıyametin dört atlısı” olan eleştiri, savunma, hor görme ve duvar örmeyi uygulayanlar onlar. Gottman ayrıca, evlilik anlaşmazlıklarının %69'unun, özellikle de temel kişilik sorunları ve değerleriyle ilgili tartışmaların asla çözülmediğini gözlemledi. Çiftler kişisel farklılıklarının çoğunu çözmediği için başarılı çiftler bir şekilde bunları kabul etmeyi öğrenirler. mutlu çiftler "birbirlerini yakından tanırlar ve birbirlerinin hoşlandığı, hoşlanmadığı şeyler, kişilik tuhaflıkları, umutları ve hayalleri konusunda çok bilgilidirler." psikologlar andrew Christensen ve Neil Jacobson, kabul temelli bir çift terapisi geliştirdiler: bütünleştirici çift terapisi. Bu yaklaşım, değiştirilebilecek sorunları ele almak için davranış terapisini ve değiştirilemeyecek sorunları "kabul etmeyi" kullanır. kabullenme, sorunları yakınlığa giden bir yol olarak benimsemek ve kişinin partnerini değiştirme ihtiyacından vazgeçmesi anlamına gelir. 6 aylık haftalık çift terapisini içeren randomize, kontrollü bir çalışmada, tedaviden önce kronik olarak sıkıntılı olan çiftlerin üçte ikisi, 2 yıl sonra önemli ölçüde düzeldi.

direndiğimiz şey devam ediyor

Acıya karşı içgüdüsel tepkimizi gösteren basit bir formül var:

acı × direnç = acı

Machine Translated by Google

“Ağrı” kaza, hastalık veya sevdiğimiz birinin ölümü gibi hayatımıza giren kaçınılmaz rahatsızlıkları ifade eder. “Direnç”, vücudu germek veya ağrının nasıl yok edileceğini düşünmek gibi ağrıyı savuşturmak için yapılan her türlü çabayı ifade eder. "Acı çekmek", acıya direndiğimizde ortaya çıkan şeydir. Acı, acımıza katman katman eklediğimiz fiziksel ve duygusal gerilimdir .

Bu formülde, acıyla nasıl ilişki kuracağımız, ne kadar acı çekeceğimizi belirler. Acıya karşı direncimiz sıfıra indikçe, ıstırabımız da sıfıra iner. Acı çarpı sıfır eşittir sıfır. İnanması zor? Hayatın acısı orada, ama gereksiz yere üzerinde durmuyoruz. her yere yanımızda taşımıyoruz
Git.

Acı çekmenin bir örneği, piyasa çökmeden önce hisselerimizi nasıl satmamız gerektiğini düşünmek ya da yaklaşan büyük bir olaydan önce hasta olabileceğimizden endişe duymaktır. Sorunları öngörmek ve önlemek için bir miktar yansıma gereklidir, ancak çoğu zaman geçmişten pişmanlık duymak veya gelecek için endişelenmek zorunda kalırız.

Ağrı kaçınılmazdır; acı çekmek isteğe bağlıdır. Görünüşe göre duygusal acımız ne kadar yoğunsa, takıntı yaparak, kendimizi suçlayarak ve kusurlu hissederek o kadar çok acı çekiyoruz. İyi haber şu ki, hayatımızdaki acıların çoğu gerçekten ıstırap çektiğinden - savaşmanın sonucu

Endişenin Faydası

neden endişelenmeyi bırakamıyoruz? Pennsylvania Eyalet Üniversitesi'nden Tom Borkovec, topluluk önünde konuşmaktan korkan 45 öğrenciden 10 kez korkunç bir sahne hayal etmelerini istedi. “Geniş bir dinleyici kitlesine önemli bir konuşma sunmak üzere olduğunuzu hayal edin. . . orada dururken, kalbin[illegible]madan düşünmeyle meşgul olan üç farklı gruba sahipti. Ardından, onlar korkunç sahneyi hayal ederken öğrencilerin kalp atışlarını ölçtü. Şaşırtıcı bir şekilde, önceden endişelenmeleri söylenen öğrenci grubunun, yapmayanlara kıyasla kalp atış hızında bir artış olmadı. Bu, endişelenmenin aslında bedeni korku tarafından uyandırılmasını engellediği anlamına gelir, bu da bilinçsizce bizi daha fazla endişelenmeye teşvik eder. Ne yazık ki, önceden endişelenen katılımcılar, korkutucu bir durumu aktif olarak görselleştirirken aslında daha çok korkmuş hissettiler, hatta kalp atışlarının artmadığını düşündüler.

acı deneyimi—aslında bu konuda bir şeyler yapabiliriz. Dört yaygın soruna (bel ağrısı, uykusuzluk, topluluk önünde konuşma kaygısı ve ilişkisel çatışma) bir göz atalım ve bunların kabullenip bırakılarak nasıl hafifletilebileceğini düşünmeye başlayalım.

Kronik Sırt ağrısı

Kronik sırt ağrısı, zayıflatıcı bir rahatsızlıktır. Ne yazık ki, Amerika Birleşik Devletleri'nde çok yaygındır ve herhangi bir zamanda en az beş milyon insanı etkiler: Amerikalıların %60-70'i hayatlarının bir döneminde bel ağrısı çekerler. Şaşırtıcı bir şekilde, kronik sırt ağrısı olmayan kişilerin üçte ikisi, ağrı yaşayanlarla aynı yapısal sırt problemlerine sahiptir. Peki kronik ağrı çekenlerin bedenlerinde ve zihinlerinde neler oluyor? Rezistans. Mira olayını ele alalım.

Mira, başarılı bir iş kariyerine sahip 49 yaşında bir yoga tutkunu. Tüm faaliyetlerini alışılmadık bir şevkle sürdürmesi dışında, sırt ağrısı çekmesini bekleyeceğiniz türden bir insan değil. Özellikle yorucu bir yoga seansı sırasında Mira öne eğilirken bir sancı hissetti.
Sonra siyatik sinirinin baldırlarına kadar titrediğini hissetti. Ayakta durmak dışında hemen hemen her pozisyon

Machine Translated by Google

dik durmak ya da düz yatmak sırt ağrısına neden oldu. Bir MRI (manyetik rezonans görüntüleme), ona, omurga kemiklerinin diski diske doğru sıkıştırdığı ağrılı bir durum olan fıtıklaşmış bir disk teşhisi koydu.
bir sinir.

Mira yoga yapmayı bıraktı ve kendisine nesneleri sırtı düz kalacak ve ona acı vermeyecek şekilde kaldırmayı öğreten bir fizyoterapist gördü. Ama zamanla, sırtı giderek daha fazla ağrıyor. Ayrıca, iş stresinden kurtulmanın birincil yolu olan güçlü bir şekilde egzersiz yapamadığı için de çok mutsuzdu. Dağ tırmanışı, bisiklete binme veya yoga olmadan bir ömür hayal etti.
Mira ayrıca ilk etapta diskinin fıtıklaşmasına neden olduğu için kendini suçladı. Endişe, öz eleştiri, hareketsizlikten kaynaklanan artan gerilim ve artan sırt ağrısının birleşimi Mira'yı ameliyat olmaya ikna etti.

Mira, ameliyatından önce biraz araştırma yaptı ve bel fıtığı ameliyatının uzun vadeli başarı oranının hiç ameliyat olmamaktan daha iyi olmadığını öğrendi. Ayrıca Ronald Siegel'in , çoğu hasta için bel fıtığı için en değerli tedavinin ağrıyla ilgili kaygıyı azaltmak ve mümkün olan en kısa sürede normal aktivitelere devam etmek olduğunu açıklayan Back Sense adlı kitabını da okudu.
Bu, nesneleri kabaca her zaman olduğu gibi kaldırmak anlamına geliyordu, böylece sırt kasları hareketsizlikten dolayı körelmezdi. Mira, çoğu kronik sırt ağrısına yapısal anormalliklerin değil, kalıcı kas gerginliğinin neden olduğunu keşfetti. Ve hem kaslar kullanılmadığında hem de endişelendiğimizde kas gerginliği artar. Bunun da ötesinde, endişe ağrı sinyallerini güçlendirerek ağrı deneyimimizi daha da artırır.

Mira bu mesajları kalpten aldı. Ağrıyan kasları için masaj tedavisi gördü, her akşam bir ısıtma yastığı kullandı ve ılımlı bir şekilde egzersiz yapmaya başladı. Ağrısı azaldıkça kaygısı azaldı ve 2 haftadan kısa bir sürede sırt ağrısı %50 azaldı.

Kronik sırt ağrısı çeken çoğu insan Mira'nın sadece şanslı olduğunu söyleyecektir, bir istisna.
Aslında kural o. İronik olarak, kronik sırt ağrısı prevalansı, insanların sanayileşmiş ülkelere göre daha fazla yorucu iş yaptığı gelişmekte olan ülkelerde en düşüktür. Bir yaralanma genellikle bir sırt probleminin tetikleyicisidir, ancak Mira'nın sırt ağrısını sürdüren şey yaralanma değildir. Acıya karşı gösterdiği direnç, özellikle de enerjik yaşam tarzını sürdüremeyeceğinden korkarak Mira'yı daha da derinlere çekti.

İş Memnuniyetsizliği Kronik Bel Ağrısını Öngörüyor

Bel ağrısı, işyeri sakatlığının en yaygın ve maliyetli nedenlerinden biridir. psikososyal faktörlerin engelliliği fiziksel sorunlardan daha fazla öngördüğü görülmektedir. rebecca williams ve meslektaşları tarafından yapılan bir çalışmada, 18 ila 52 yaşları arasında, 6 ila 10 hafta boyunca sırt ağrısı çeken 82 erkek, iş tatmininin ağrıyı, psikolojik sıkıntıyı ve/veya sakatlığı tahmin edip etmediğini görmek için değerlendirildi. altı ay sonra, işlerinden memnun olan işçiler daha az ağrı ve sırt ağrısından sakatlık yaşadılar ve daha az psikolojik sıkıntıya doğru bir eğilim vardı. sosyal statü ve işin türü bu çalışmanın sonuçlarını etkilememiştir. Bu bulgular, istihdam bir memnuniyet kaynağı olduğunda, insanların bel ağrısına rağmen çalışmaya devam etme olasılıklarının yüksek olduğunu göstermektedir. Normal davranışlarına devam ederler.
onun sağlık krizi. Fiziksel acıyı kabullenmek ve onunla çalışmak Mira'yı normal hayatına döndürdü.

uykusuzluk hastalığı

Machine Translated by Google

Çoğumuz hayatımızın bir noktasında uykusuzluk çekmişizdir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yetişkin nüfusun yarısına kadar herhangi bir yılda uykusuzluk yaşadığını bildiriyor. Fiziksel nedenler çoktur ve horlayan bir partnerin yanında uyumaya çalışmak, yatmadan önce kafein tüketmek, çok sık kestirmek, çok az egzersiz yapmak, soğuk algınlığı tabletleri gibi ilaçlar almak ve uyku apnesi geçirmektir. Sebep ne olursa olsun, çoğumuz uykuya dalmak için çok çabalayarak işleri daha da kötüleştirdiğimizi fark ederiz. Bu nasıl olur?

En son ne zaman önemli bir toplantınız olduğunu ertesi sabah erkenden planladığınızı ve kendinizi gecenin geç saatlerine kadar uyanık yatarken bulduğunuzu hatırlamaya çalışın. Belki bir iş görüşmesiydi, belki de iş yerinde bir sunum yapmanız gerekiyordu. Orada yatarken, uyanık olduğun her saatin daha dalgın ve uyuşuk bir zihne dönüşeceğini düşünmeden edemiyordun. Her geçen saat kendine daha çok kızdın, belki de normal uyku yeteneğini tamamen kaybettiğin sonucuna vardın. Ve saate her baktığınızda, göğsünüzde veya midenizin çukurunda sinir bozucu bir adrenalin dalgası hissettiniz.

Bu sorunun kaynağı, siz uykuya dalmak için mücadele ederken sinir sisteminin “savaş ya da kaç” moduna geçmesidir. Bu bir kısır döngüdür: uyumaya çalışmak vücudu uyanık hale getirir. Mücadeleyi bırakarak döngüyü kırmamız gerekiyor. İnsanların bunu başarmaya çalıştıkları birkaç yol vardır:

1. Daha az uykuyla gerçekte ne kadar iyi çalıştığınızı hatırlayın; çoğu insan yapar. bu yumuşayabilir aciliyet hissi.
2. Düşseniz de düşmeseniz de yatakta huzur içinde uzanmanın başlı başına değerli bir dinlenme şekli olduğuna dikkat edin. uyuya kalmak.
3. Vücudun gerçekten ihtiyacı olduğunda uyku talep edeceğini unutmayın, ki bu uykuda değil. an.
4. Tamamen uyanık olmaya 30 dakika ayırın; bu, zihnin kapanıp uyumaya başlaması için yeterli olabilir.
5. “Umurumda değil!” diyerek uykusuzluğu kabul etme niyetinizi güçlendirin. hala uyanık olduğunu keşfettiğinde.
6. Nefeslerinizi sayın.

Ancak, herhangi bir uykusuzluk hastasının size söyleyeceği gibi, bu numaralar bile çoğu zaman işe yaramaz. Niye ya? Çünkü zihni kandıramazsınız - o, bunları uykuya dalmak için yaptığınızı bilir. Örneğin, "nefeslerinizi saymak" ile " uykuya dalmak için nefeslerinizi saymak" arasında büyük bir fark vardır . İnce bir düzeyde, gündeminiz uykuya dalmak olduğunda, hala uyanık olduğunuzu fark ettiğinizde kendinize kızmaktan kendinizi alamazsınız. Her geçen saat kendinizi daha çaresiz ve kafanız karışmış hissettiriyor. Sorunu çözmek için uykusuzlukla ilişkiniz değişmeli. Uyumamayı gerçekten, gerçekten kabul etmeye başladığınızda , vücudunuz sonunda dinlenmek için bir şansa sahip olacaktır.

Machine Translated by Google

Topluluk önünde konuşma korkusu

Jerry Seinfeld, "Çoğu araştırmaya göre, insanların bir numaralı korkusu topluluk önünde konuşmaktır.
İki numara ölümdür. Ölüm iki numara. Bu doğru mu? Bu, ortalama bir insan için, eğer bir cenazeye giderseniz, anma töreni yapmaktansa tabutun içinde olmanız daha iyi demektir."

Topluluk önünde konuşma korkusu gerçekten çok yaygındır - en az üçte biri, dinleyicilerin önündeyken kaygımızın "aşırı" olduğunu hisseder. Her 10 kişiden biri, işlerine belirgin bir şekilde müdahale ettiğini fark ediyor. Ayrıca topluluk önünde konuşma kaygısıyla da mücadele ettim. İşte ne olur

Bende.

Planlanmış önemli bir konuşmam varsa, ne zaman düşünsem karnımda gerginlik hissedebiliyorum -biraz adrenalin artışı, biraz kas kasılması-. Bu öngörülebilir sıkıntı, özellikle yeni bir konu hakkında konuşmayı planladığımda ve henüz ne söyleyeceğimi hazırlamamışken oluyor. Suppress It'imi temizlediğimi hayal ediyorum !

Genç Dostoyevski'nin erkek kardeşine beyaz bir ayı düşünmemesi için meydan okuduğu ve onu şaşkın ve kafası karışmış halde bıraktığı söyleniyor. 1987'de Daniel wegner ve meslektaşları, öğrencilerden aynı düşünce bastırma görevini 5 dakika boyunca yapmalarını istediler ve her beyaz ayı düşündüklerinde bir zil çalarak akıllarına gelen her şeyi aynı anda sözlü olarak dile getirdiler. Daha sonra bu gruptan kasıtlı olarak beyaz bir ayı düşünmeleri ve aynı görevleri yerine getirmeleri istendi. (karşılaştırma grubundan tüm 10 dakika boyunca bir beyaz ayı düşünmesi istendi.) Sadece ilk grup, bastırma grubu, ilk 5 dakika boyunca beyaz ayı düşüncesini bastıramadı, aynı zamanda bu grup da düşündü. beyaz ayılar, ikinci 5 dakikalık periyotta hiç baskılamayan gruptan daha da fazla. Bu klasik çalışma, bastırmanın, yöneldiği meşguliyeti yarattığını gösteriyor. Klinik araştırmacılar, travma sonrası stres, depresyon ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi psikolojik bozuklukların altında benzer bir sürecin yattığını düşünüyorlar - uzaklaştırdığımız düşünceler bizi rahatsız etmek için geri geliyor.

Başka bir çalışmada, bu sefer duygusal bastırma üzerine, Florida Eyalet Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, öğrencilerden bir mezbaha filmi izlerken sinmemelerini ve bir Jay Leno komedi klibi sırasında gülmemelerini istedi. Daha sonra zor bir parmak izleme görevini tamamlamaları istendi. Filmlere verilen duygusal tepkileri kontrol etme girişimi, kan şekeri seviyelerinin düşmesine neden oldu ve daha düşük glikoz seviyesine sahip öğrenciler parmak izi görevinden daha erken vazgeçti. Aynı katılımcılara glikoz tükenmesini tersine çevirmek için şekerli içecekler verildiğinde, göreve daha uzun süre devam ettiler. duygusal bastırma irade gücünü azaltıyor gibi görünüyor ve düşük glikoz bunun bir nedeni olabilir.

Bu iki çalışma, çikolatalı kurabiyeye direnmeye çalışmanın neden bu kadar zor ve çoğu zaman başarısız bir görev olduğunu açıklamaya yardımcı oluyor.

çok kez boğazını sıkmak, sözcükleri gevelemek, kimsenin gülmediği şakalar yapmak ve benim adıma seyircinin sıkıntısını izlemek. Belki seyircilerden biri yardımcı olmaya çalışarak "Nefes al!" gibi bir şey bağırır. (O senaryo aslında benim başıma geldi.) Korkumun arkasında beğenilme arzusu var: zeki ve çekici görünmek ve seyirciyi sıkmamak. Seyircideki herkes beni onaylarsa gerçekten memnun olacağıma dair yanlış bir kanıya sahibim. Ancak halka açık konuşmalar yapmak için başka bir neden daha var: başkalarına değerli bir şey iletmek. Topluluk önünde konuşma kaygısının üstesinden gelmek için kullandığım bir strateji, kendimi iletmek istediğim asıl mesaja doğru yeniden yönlendirmektir. Örneğin, konu beyin bilimi ise, kendimi birkaç yararlı bilgi sunmaya adadım.

Machine Translated by Google

konuşma bitmeden beyin bilimi ile ilgili noktalar. Odağı “ben”den uzaklaştırmak yardımcı oluyor gibi görünüyor.

Ne yazık ki, izleyicinin önünde gergin görünmemek için temel bir arzu besliyorsam, bu teknik yalnızca kısmi bir çözümdür. Meditasyon öğretmeni Joseph Goldstein, “Hayat motivasyonun ucunda gerçekleşir” diyor. Konuşurken neyi başarmaya çalışıyorum? Gergin görünmüyor musun? Eğer öyleyse, kafamda küçük bir monitör olacak, “Gergin misin? . . . Şimdi gergin misin?" Bu rahatsız edici soru, bastırmaya çalıştığım endişeyi uyandırıyor ve bir kez endişelendiğimde endişeli olmaktan endişe duyuyorum.

Topluluk önünde konuşma kaygısının tek kalıcı çözümü, yalnızca kaygılı olmaktır. Kendimizi kaygıdan korumayı bırakmalıyız - aynı anda hem titremeye hem de konuşmaya istekli olmalıyız. Bunu yaparsam endişem çok uzun sürmez. Halka açık bir konuşmadan çok önce bile, endişeli olma isteğim

tüm negatif geri besleme döngüsünü durdurur. ilişki Çatışma

İlişkiler gelgit dalgalandıkça ilişkiler iyi ve kötü zamanlardan geçer. Bir bağlantı hissi istiyorsak - görülmeyi ve işitilmeyi, "aynı sayfada" yankılanmayı - ve bu yakında gelmiyorsa, acı hissederiz. Tüm çiftlerin bazen uzun süreli ağrılı dönemleri olur:

Suzanne ve Michael “soğuk cehennemden” geçiyorlardı. Soğuk cehennem , çiftlerin birbirlerine kırgın ve şüphe duydukları ve soğuk, dikkatle ayarlanmış tonlarda iletişim kurdukları bir durumdur. Bazı çiftler boşanmanın eşiğinde donmuş halde yıllarca böyle devam edebilirler.

5 aylık başarısız tedavinin ardından iki haftada bir buluşan Suzanne, boşanma davası açma zamanının geldiğine karar verdi. Michael'ın asla değişmeyeceği, haftada 65 saatten az çalışmayacağı veya kendine bakmayacağı (50 kilo fazla kiloluydu ve sigara içiyordu) ona bariz görünüyordu. Suzanne için daha da üzücü olan, Michael'ın evliliklerinden zevk almak için hiçbir çaba göstermemesiydi; nadiren dışarı çıkıyorlardı ve 2½ yıldır tatil yapmıyorlardı. Suzanne kendini yalnız ve reddedilmiş hissetti. Michael, ailesine bakmak için bu kadar çok çalıştığı için takdir edilmediğini hissetti.

Suzanne'in boşanmaya yönelik hareketi dönüm noktasıydı - onlara “çaresizlik armağanını” verdi.
Michael ilk kez hayatının ne kadar acı verici hale geldiğini keşfetmeye istekli görünüyordu. Denver bölgesinde şiddetli bir kar fırtınasını tartıştıkları bir seansta Michael, 64 yaşındaki babasının 20 yıl aradan sonra ilk iş gününü kaçırdığını söyledi. Michael'a bunun onun için ne anlama geldiğini sordum. Gözleri yaşlarla dolup taşan Michael, babasının hayatından daha çok keyif almasını dilediğini söyledi. Michael'ın kendisi için de aynı şeyi dileyip dilemediğini yüksek sesle merak ettim. "Korkuyorum" diye yanıtladı. “Sürekli çalışmayı bırakırsam olacaklardan korkuyorum. İş hakkında endişelenmeyi bırakmaktan bile korkuyorum - tüm işimi gözlerimin önünde mahvedecek önemli bir şeyi gözden kaçırmaktan korkuyorum.”

Bununla, Suzanne için bir ışık yandı. "Bu yüzden mi beni ve çocukları görmezden geliyorsun ve hatta kendi vücudunu görmezden mi geliyorsun?" ona sordu. Michael sadece başını salladı, gözyaşları artık özgürce akıyordu.
"Aman Tanrım,"
dedi Suzanne. "Ben olduğumu düşündüm - yeterince iyi olmadığımı, senin için çok fazla baş belası olduğumu. İkimiz de endişeliyiz - sadece farklı şekillerde. Sen işin için korkuyorsun ve ben evliliğimiz için korkuyorum. Sen işteyken her gün evliliğimizin yıkılacağı korkusuyla yaşıyorum .”
Michael ve Suzanne'i yıllardır ayıran donmuş kopukluk hissi çözülmeye başlamıştı.

Machine Translated by Google

Seanslarımızın başından beri, Michael işkolikliğinin farkındaydı. Kendi babası tarafından görmezden gelindiği gibi ailesini de görmezden geldiğini bile fark etti. Ancak Michael, acının nesiller arası aktarımını tersine çevirmek için çaresiz hissetti. Bu, yaklaşan boşanmanın acısını hissettiğinde değişmeye başladı. Michael hayatının ne kadar mutsuz olduğunu kabul etti ve önce babasına, sonra da kendisine bir şefkat kıvılcımı yaşadı.

Suzanne sık sık Michael'ın iki çocuğuna yeterince ilgi göstermediğinden şikayet ediyordu. Ancak şikayetlerinin ardında, Michael'ın işten eve geldiğinde ilk önce onunla ilgilenmesi ve daha sonra çocuklarla oynaması -küçük çocukları olan annelere yabancı olmayan- bir dileği vardı.
Suzanne bu arzudan utanıyordu; bunun bencilce olduğunu düşündü ve kötü bir anne olduğunu belirtti. Ancak bunu kocasıyla bağlantı kurma isteğinin doğal bir ifadesi olarak gördüğünde, isteğini daha açık ve kendinden emin bir şekilde dile getirebildi. Michael, sırayla, çok buldu
Bu isteklere yanıt vermek daha kolay.

Biraz öz-kabul ve öz-şefkat, hem Suzanne hem de Michael'ın zor duygularını dönüştürmeye başlamasına izin verdi. İlişkilerde, utanç ve öfke gibi güçlü duyguların arkasında genellikle büyük bir "SENİ ÖZLEDİM!" Sevdiklerimizle bağlantılı hissetmemek doğal olmayan ve acı verici bir duygudur.
olanlar.

Topluluk önünde konuşma kaygısı, sırt ağrısı, uykusuzluk ve ilişkisel çatışma arasındaki bariz farklılıklara rağmen, genellikle ortak bir bileşeni paylaşırlar: rahatsızlığa karşı direnç. Rahatsız olduğumuz şeylerle savaşmak işleri daha da kötüleştirir. Kaygıyı, fiziksel rahatsızlığı, uykusuzluğu ve kopukluk acısını ve bununla birlikte gelen kendinden şüphe duymayı ne kadar çok kabul edebilirsek, o kadar iyi olacağız.

Aynı dinamiği kendi hayatınızda da mutlaka fark edebilirsiniz. Diyetiniz konusunda aşırı katı ve özeleştiri yapıyorsanız, diyetiniz ne kadar başarılı olur? Genç kızınızla yeni erkek arkadaşı hakkında tartıştığınızda ne olur? Onu bastırdığınızda öfkeniz nereye gidiyor? Bir meslektaşım, "Bir şeye direndiğinizde bodruma iner ve ağırlık kaldırır!" diye espri yaptı.

Spektrumun şiddetli ucunda, sözlü veya fiziksel olarak başkalarına saldırarak utanmamaya çalışmak ilişkileri ve hatta yaşamları mahvedebilir. Kaygıyı azaltmak veya travmatik anıları engellemek için içmek, sahip olduğunuz veya sahip olmak istediğiniz her şeyi elinizden alabilir. Duygusal acıdan kurtulmak için kendi derisini kesmek hiçbir şeyi çözmez. Zorluk, yargılayıcı olmayan farkındalık ve şefkatle zorluklarımıza yönelmektir. Bu kitap, sizi bu daha verimli yola başlatmak için yazıldı.

ORTA YOLU BULMAK

Kendinizi rahatsızlığa açmak için çok şey istiyor. İzleyicilerin önünde titrememe izin vermeye karar verdiğimde, bunun gerçekte ne anlama geldiğini düşünmek zorundaydım. sadece düşünmek değil
Aslında sahnede titriyor : insanlar bana gülüyor, birbirlerine kötü performansımı anlatıyor, mahcup bir dehşet içinde arkalarını dönüyorlar. Ancak o zaman, bir konuşmacı olarak aptal olsaydım hayatımın devam edeceğini görebilirdim. Bir tür maruz bırakma terapisiydi – hayal gücümde buna alışmak; neyse ki ya da ne yazık ki, devam etmek için gerçek bir deneyimim oldu.

Bazı insanlar basitçe atlayabilir ve duygusal sıkıntılarını kucaklayabilir. Diğerleri daha kademeli bir yol alır. Kendilerini bu çalkantılı sulara atmak, bazı insanlar için işe yarar, ancak

Machine Translated by Google

Bunu yapmaya istekli olmak, kişisel erdemin bir göstergesi değildir - özellikle de yüzemiyorsanız. Acıya doğru ilk adımı atmadan önce kendinizi güvende ve yetkin hissetmelisiniz.

Çoğumuz duygusal acıya açılırsak neler olabileceği konusunda endişeleniriz. Depresif insanlar, bunalmaktan ve işlev görememekten korkabilirler. Kaygısı olanlar bunun onları gerileteceğinden endişe eder ve onlara hatırlamaları gereken bir başka canlı kaygı örneği verir. Travma geçmişine sahip insanlar, gün boyunca korkunç anıların kırılmasını ve onlara musallat olmasını bekler.
Zor evliliklerde olanlar, işlerin ne kadar kötüye gittiğini hissetmelerine izin verirlerse ilişkilerinde harekete geçmek zorunda kalacaklarından endişelenebilirler. Bunların hepsi hazırlıklı olmamız gereken gerçek olasılıklardır.

Bu kitabın amacı, size güçlü bir konumdan kaynaklanan acılarla yüzleşmek için gereken bilgi ve becerileri öğretmektir. Bu kitabın öğretemeyeceği şey , herhangi bir anda acıya yönelmenin sizin için güvenli olup olmadığı konusundaki sezgidir . Buna kendin karar vermelisin. Göstermesek bile hepimiz hassas varlıklarız. Kırılgan sinir sistemlerimiz var. "Güvenlik" ve "rahatsızlık" arasında ayrım yapmak için sezgilerinizi kullanmayı öğrenin. Kendinizi savunmasız veya rahatsız hissetmeniz, mutlaka güvende olmadığınız anlamına gelmez; "incinmek" mutlaka "zarar vermek" anlamına gelmez. Hayatınızı dolu dolu yaşamak istiyorsanız farkı bilmek önemlidir.

Genellikle anlamlı bir yaşam sürmek için her türlü zorluğa tahammül ederiz. Örneğin, çocuk sahibi olmak sizin için önemliyse, hayalinizin peşinden gitmek için muhtemelen doğum sancısını göze alacaksınız.
Bilgelik, eylemlerimizin kısa ve uzun vadeli sonuçlarını bilme ve uzun vadeli en büyük yararın yolunu seçme kalitesidir. Engellere rağmen en derin taahhütlerimize ve değerlerimize bağlı kalmak akıllıcadır çünkü uzun vadeli mutluluk getirir.

Zorluklarınızla yüzleşmek ve onlardan kaçınmak arasında bir "orta yol" aramak en iyisidir. Bir gün kırılgan hissedebilir ve zorluklarınızı karşılayamayabilirsiniz. Eğer öyleyse, belki bekleyebilirler. Bir kayak tatilinde olduğunuzu hayal edin. Bazı günler çift elmaslı yamaçları denemek isteyebilirsiniz, diğer günler ise kulübede sadece sıcak çikolata yudumlamak isteyebilirsiniz. Hazırlanmadığınız halde dik bir yokuşu denerseniz kaza yapabilirsiniz. Tavşan yamaçlarına takılırsanız, ustalığın heyecanını yaşamayacaksınız. Seçenek verildiğinde, yalnızca iyi ve hazır olduğunuzda yeni zorluklara girişin. Ama sen de vazgeçme.

Bazı insanlar, antidepresan ve anti-anksiyete ilaçlarının bu resme nasıl uyduğunu merak ediyor.
Bunlar sadece duygusal meydan okumalardan kaçınma, geciktirme veya gömme biçimleri değil mi? Bazı durumlarda bu böyle olabilir, ancak genel olarak konuşursak, korku, üzüntü veya dağınık düşünce ile boğulduğumuzda sorunlarımız işe yaramaz. Bakış açısını yeniden kazanmamıza yardımcı oluyorsa, kaçınma iyidir.
İlaç tedavisi, duygusal ıstırabı yönetilebilir bir düzeye indirebilir. Bazı insanlar sonunda bu kitapta anlatılanlar gibi kendi kendini düzenleme stratejilerini kullanarak ilaçlarını azaltabilirler.

Zihnin sıkıntıdan kaçınmak için kendi doğal yolları vardır. Bunlar bizim "savunma mekanizmalarımız" "inkar", "yansıtma" ve "bölme" gibi. Örneğin bölme, tehdit altında olduğumuzda zihnin olayları siyah veya beyaz olarak görme eğilimini ifade eder: "O iyi biri; O tamamen kötü." Böyle düşünmek bizi rahatlatıyor. İnkar , bir partnerin alkolik olması veya bir ilişkisi olması gibi endişeye neden olan bir şeyi kabul etmeyi reddetmektir. Yansıtma , kabul edilemez duygularımızı ve dürtülerimizi kendimiz hakkında daha iyi hissetmek için başka bir kişiye, örneğin "O bir ırkçı" veya "O sadece kıskanıyor" gibi kaydırdığımız zamandır.

Savunma mekanizmaları dengeli bir duygusal yaşam için gereklidir, bu yüzden onları ister istemez ortadan kaldırmak istemiyoruz. Örneğin, bir partnerin ilişkisini o zamana kadar inkar etmek akıllıca olabilir.

Machine Translated by Google

onunla başa çıkmaya hazırsın. Bunalmış olmak ve günlük yaşamda işlev görememek hiçbir yararlı sonuca hizmet etmez. Ayrıca, bazı geçici duygusal acıları zihnimizden uzaklaştırırsak kaybolur - ve asla geri gelmezse, çok daha iyi . Sadece psikolojik savunmamızın bizi kontrol etmesini veya hayatımızı zorlaştırmasını istemiyoruz.

Zevk arama ve acıdan kaçınmanın hedonik koşu bandına adım atmak da bazen iyi bir şey olabilir. Örneğin, sevdiğiniz şeyin peşinden gitmezseniz, nasıl mutlu olabilirsiniz? Kısa veya uzun vadede sizin için ihtiyaçlarınızı başka kim karşılayacak, hatta sizi mutlu etmek için ne gerektiğini bilecek ? Çoğu yetişkin için, başkalarının ihtiyaçlarımızı bizden daha iyi tahmin edebileceği günler çoktan geride kaldı. Kendi mutluluğumuz için sorumluluk almalıyız ve zevk bize yol gösterir. Bununla birlikte, sağlıklı bir vücuda sahip olmaktan, zihni zenginleştirmekten ve başkalarına yardımcı olmaktan duyduğumuz sevinç gibi daha uzun vadeli zevkleri seçeceğimizi umuyoruz.

Zevk arama ve acıdan kaçınma içgüdüsel alışkanlıklarının bize değerlerinden daha fazla sorun yarattığını bilmek çok önemlidir. Genellikle bu faaliyetlere katıldığımızda stres çok geride değildir. İstediklerimizi alamadığımızda, sahip olduklarımızı kaybettiğimizde ve istemediklerimizi aldığımızda acı çekiyoruz . Her şeyi olduğu gibi görme yeteneği, kabul ile bizi başarıya götürür.

KABUL AŞAMALARI

Rahatsızlığa dönüş süreci aşamalar halinde gerçekleşir; acı karşısında ilerleyici bir yumuşama ya da dirençsizlik var.

İlk baştaki bir isteksizlik krizinden sonra, sürece sorunla ilgili merakla başlarız ve her şey yolunda giderse, hayatımızda olup bitenleri tamamen kucaklayarak bitiririz. Süreç genellikle yavaş ve doğaldır. Şu anda nerede olduğunuz konusunda tamamen rahat olana kadar bir sonraki aşamaya geçmenin bir anlamı yok. Aşamalar:

1. Nefret—direnme, kaçınma, ruminasyon
2. Merak— ilgiyle rahatsızlığa dönüşmek
3. Tolerans—güvenli bir şekilde kalıcı
4. İzin vermek—duyguların gelip gitmesine izin vermek
5. Arkadaşlık — kucaklamak, gizli değeri görmek

Rahatsız edici duygulara karşı ilk içgüdüsel tepkimiz her zaman isteksizliktir. Örneğin, hoş olmayan bir şey gördüğümüzde bakışlarımızı kaçırırız. Nefret, zihinsel karışıklık veya ruminasyon şeklini de alabilir - duyguyu nasıl ortadan kaldıracağını bulmaya çalışmak. Bir süre sonra isteksizlik işe yaramayınca 2. aşamaya geçiyoruz: merak. " Bu duygu nedir? " "Ne zaman oldu?"
"Bu ne anlama geliyor?" Neyle uğraştığımızı bildiğimizde ve ağrı geçmezse, aşama 3: toleransa girebiliriz. Hoşgörü, duygusal acıya “dayanmak” anlamına gelir, ama biz hala ona direniyoruz ve geçmesini diliyoruz. Direncimiz aşındıkça, dördüncü aşamaya gireriz - izin vererek - zor duyguların gelip kendi başlarına gitmesine izin veririz. Son olarak, yaşamlarımız uyum sağlayıp derinleştikçe, kendimizi aslında içimizde gizli bir değer gördüğümüz dostluk aşamasında bulabiliriz.

Machine Translated by Google

çıkmaz durum. Sevgili bir arkadaşım Brenda'nın hikayesi, bu aşamalardan geçmenin nasıl bir şey olduğunu göstermeye yardımcı oluyor.

Brenda ve kocası Doug'ın iki çocuğu vardı. Kız kardeşinden 3 yaş küçük olan oğulları Zach, doğuştan kalp kusuruyla dünyaya geldi. Brenda'nın ailesi Avustralya ve Hawaii gibi uzak yerlere seyahat ettiğinde, Zach bazen kalp krizi geçirdi. Kalp rahatsızlığına ve aldığı ilaçlara rağmen neşeli, enerjik bir çocuktu ama 9 yaşında uykusunda öldü. 19 yıl önceydi.

1. aşama: isteksizlik

Küçük bir çocuğun kaybı tarif edilemez bir acıdır. Brenda ve Doug, Zach'in uzun yaşamayabileceğini bilseler de, hiçbir şey onları buna hazırlayamazdı. Bu bir "duygusal tsunami" idi. Cenazede, Brenda'nın sinir sistemi o kadar gergindi ki, çevresel görüşünü kaybetti. Yahudilerin yas geleneği olan 7 gün boyunca shiva oturduktan sonra yatağına girdi. Nadiren de olsa bakkala gittiğinde, insanların en sevdikleri makarna türünü bulamayınca kasada nasıl tartıştıklarını tarafsız bir şekilde gözlemleyerek kendini bir yabancı gibi hissetti.

Brenda kendi içinde derinlerde saklanıyordu. 2. Aşama: Merak

Bir noktada Brenda'nın aklına şu düşünce geldi: "Eğer pes edersem, ölebilirim." Bu bir rahatlama gibi görünüyordu, ama sonra dehşete kapıldı: "Peki ya kızım? Ne yapardı? Ya mutsuzluğuma yenik düşerim ya da bir seçim yaparım." Brenda, içinde bulunduğu çıkmaza yavaş yavaş uyanıyordu. "Kötü hissetmek tehlikeli olabilir," diye gözlemledi. 3. aşama: tolerans

2 hafta sonra Brenda yataktan kalkmayı seçti. "Kızım için yaşamayı seçtim." Çocukken, Brenda kendi annesinin bakıcısıydı, bu yüzden kesinlikle kederden aciz olarak kızına yük olmak istemiyordu. "Anne olmak zorundayım. Hayat yaşamak içindir, dedi Brenda kendi kendine.

Daha sonra bana, "Mutsuzluğun tek çaresi diğer insanlara yardım etmekti" diye açıkladı. 4. aşama: izin vermek

Brenda kendini, sorunları düşünerek çözen “entelektüel bir insan” olarak tanımlıyor: “Yaklaşımınız işe yaramıyorsa, yeni bir tane deneyin”- ama bu üzüntü düzeyi için tamamen hazırlıksızdı. O ve Doug, yılda en fazla iki kez Zach'in mezarına giderek ve ara sıra Zach'in eşyalarını çıkarıp onlara bakarak kederlerini güvenli bir seviyede tutuyorlardı. "Bordosunun kokusunun 5 ay sonra kaybolduğunu biliyor muydunuz?" Çift, bu “ziyaretlerde” birlikte ağlarken daha fazla acıya izin vermeye başladı.

Psikolojik olarak, Brenda, Zach ile sevgi dolu bir ilişkiyi canlı tuttu. Bunu bırakmak istemiyordu, buna gerek de yoktu. Brenda, ne zaman üzülse kendini Zach'e yakın hissettiğini fark etti. Ayrıca Zach'i tanıdığı için bir minnet dalgası duyduğunda da kendini yakın hissetti. Brenda o sırada psikoterapideydi, bu yüzden terapistine "Ölü bir insanla yaşayan bir ilişkiye sahip olmak uygun mu?" diye sordu.

Terapisti, “Neden olmasın? Keder ve şükran sevginin biçimleridir.” Brenda, Zach ile sağlıklı bir ilişki içinde kalmak için sezgilerine güveniyordu. 5. aşama: Arkadaşlık

Zach öldükten 17 yıl sonra Brenda ile tanıştığımda bana, "Zach'ın ölümünün acısı beni zamanın başlangıcından beri çocuklarını kaybetmiş tüm annelere bağladı" dedi. İki yıl sonra, öğretmenin öğrencileri “acılarıyla temasa geçmeye” davet ettiği bir meditasyon inzivasına gitti. Brenda, "Bunu yapmam!" diyen bir iç ses duydu. Sonra öğretmen dedi ki, "Zor anlarda tam olarak hazır olamıyorsanız, büyük ihtimalle zor anlarda hazır olamayacaksınız.

Machine Translated by Google

ya hayatınızın en güzel anları." O anda, Brenda kedere tutunduğunu fark etti ve "Belki artık buna ihtiyacım yok?" Şimdi 32 yaşında olan kızına bundan tek kelime bile bahsetmeden, 1 hafta sonra kızından, kardeşinin ölümü hakkında konuşmak için bir danışmana havale edilmesini isteyen bir telefon aldı. Brenda sadece kendi acısıyla arkadaş olmayı öğrenmekle kalmıyordu, belki de kızını da aynısını yapmaya teşvik etmişti. Brenda bana, "Canımı yakmadan tam olarak sevebileceğimi anlamam bu kadar zamanımı aldı" dedi.

Bu hikaye, dayanılmaz duygusal acıya karşı direncimizi yavaş yavaş yumuşatmanın nasıl bir şey olduğunu gösteriyor. Aşamalar mutlaka doğrusal sırada gerçekleşmez; bazı günler geriliyoruz, bazı günler ileri atlıyoruz. Keder ne kadar derinse, kabul aşamalarından geçmek o kadar uzun sürer. Yine de süreci hızlandırmaya çalışmak yardımcı olmaz, çünkü bu, kabullenmeyi geliştirmek yerine acıyı uzaklaştırmaya çalıştığımızın kesin bir işaretidir. Bu kitap, her seferinde bir gün kabullenmeyi, özellikle de kendini kabul etmeyi nasıl geliştireceğinizi göstermek için tasarlanmıştır .

KABUL ETMEKTEN KENDİNE MEMNİYETE

Akıl sağlığı alanı, duygusal acıyı kabul etmenin önemini keşfediyor. Normalde, bir kişi terapiye “Stresliyim” diyerek geldiğinde, terapist belki de gevşeme becerilerini öğreterek onun stresini azaltmasına yardımcı olmaya çalışır. Terapistler bu şekilde çok zorlayıcıdır. Bazen, insanı bunalıma sokan çarpık düşünceyi değiştirmeye çalışırlar (örneğin, “Ben aptalım” veya “Sonunda her zaman terkedileceğim”). Bu stratejiler “Bana sorunu söyle, biz çözelim” kategorisine giriyor. Özünde, terapistler ve danışanlar farkında olmadan güçlerini birleştirerek olumsuz deneyimleri kökünden sökmeye çalışırlar.

Bu yaklaşımlar makul bir başarı ile karşılandı. Ancak son araştırmalar, başarılı terapinin arkasındaki iyileştirme mekanizmalarının düşündüğümüz gibi olmadığını gösteriyor: Farkı yaratan, düşünce ve duygularımızla doğrudan mücadele etmek yerine onlarla yeni bir ilişki kurma sürecidir. Bu yeni ilişki daha az çekingen, daha az karışık, daha kabul edici, daha şefkatli ve daha farkında. Açık gözlerle ve açık bir kalple -farkındalık ve şefkatle- sorunlarımıza eğilmek, duygusal rahatlama sağlama sürecidir. kabul nedir?

Daha önce tartışıldığı gibi, “kabul” merak, hoşgörü, isteklilik ve arkadaşlık gibi bir dizi deneyimi kapsar. Kabul etmenin zıttı dirençtir. Direnç ıstırap yaratırken, kabullenmek onu hafifletir.

Kabul etmek, kötü davranışlara hoşgörü göstermek anlamına gelmez. Şu anda içimizde olup bitenlere duygusal olarak açılıyor . Acı veren bir ilişkiniz varsa, kabullenmek tüm ilişkiye “evet” dediğiniz anlamına gelmez. Aksine, "Bu acıtıyor!"
Bir durumun veya davranışın kendilerini ne kadar kötü hissettirdiği ile temasa geçtiklerinde, ilişkilerinde, yeme alışkanlıklarında, işlerinde birçok insanın hayatlarında değişiklik yaptığını gördüm. Kabul, istifa ya da durgunluk değildir; değişim doğal olarak kabulü takip eder.

Ama neyi kabul ettiğimizi bilmemiz gerekiyor . Farkında olmadan, hakkında çok az şey bildiğimiz bir siyasi adaya oy vermek gibi, kabulümüzde aşırı hoşgörülü olabiliriz. Kör kabul, duygusallığa da dönüşebilir - şeker kaplama gerçekliği. Bunlar hiçbir şekilde kabullenme örnekleri değildir ve sonunda daha fazla acıya yol açacaktır. Bunda “kabul” kullanıyorum

Machine Translated by Google

Duygularımızı, duygularımızı ve düşüncelerimizi oldukları gibi, an be an deneyimlemek için bilinçli bir seçime atıfta bulunan kitap.

"Jack and I have learned to accept each other's idiosyncrasies, like my passion for cashew brittle, and his going out every night and not coming home until dawn."

öz-Şefkat nedir?

Öz şefkat bir kabullenme biçimidir. Kabul genellikle başımıza gelenlere atıfta bulunurken - bir duyguyu veya düşünceyi kabul etmek - öz şefkat, başına gelen kişiyi kabul etmektir.

Acı çekerken kendimizi kabul etmektir.

Hem kabullenme hem de öz-şefkat, daha iyi hissetmek için mücadele etmekten vazgeçtikten sonra daha kolay oluyor gibi görünüyor. Bu Adsız Alkolikler'de "umutsuzluğun hediyesi" olarak bilinir. Denediğiniz her şey başarısız olduğunda, muhtemelen kabullenmeye ve öz şefkate daha açık olacaksınız. Hâlâ daha iyi hissetmek isteseniz de, artık her şeyin size yardımcı olacağından şüphe duyuyorsunuz. İnancınız neredeyse bitti; zihin olanaklarını tüketmiştir.

Bu, zihinsel işten kalp çalışmasına geçmek için bir fırsattır. Öz-şefkat, belirgin bir biçimde entelektüel olmayan ve çaba gerektirmeyen bir duyguya sahiptir. Kendimizi ıstırabın ortasında bulabilir ve mücadelemizin derinliğini kabul edebilirsek, kalp otomatik olarak yumuşamaya başlar. Daha iyi hissetmeye çalışmayı bırakıp bunun yerine kendimize sempati keşfederiz. Kendimizi önemsemeye başlıyoruz çünkü acı çekiyoruz.

"Bakım" ve "tedavi" arasında önemli bir ayrım vardır. Tedavi, bir sorunu çözmenin bir yolu olduğunda yapmaya çalıştığımız şeydir. Bakım, iyileştirme konusundaki tüm çabalar başarısız olduğunda hala yapabileceğimiz şeydir. Ölmekte olan bir insanla ilgilenmek gibi; mücadeleyi bırakırız ve şefkatle ölme deneyimine katılırız. Duygusal hayatta , bir şeyleri düzeltmek için mücadele etmeyi ne kadar erken bırakırsak o kadar iyi.

O halde, paradoksal olarak bakım, tedaviye yol açar.

Merhamet, Latince com (ile) ve pati (acı çekmek) veya "acı çekmek" köklerinden gelir. Gerçek bir şefkat sunduğumuzda, bir kişinin acısına ortak oluyoruz. Merhametli olmak, birinin acı çektiğini fark etmemiz, ona karşı korkumuzu ya da ona karşı direncimizi bırakmamız ve

Machine Translated by Google

doğal sevgi ve nezaket duygusu acı çeken bireye doğru akar. Merhamet deneyimi, duygusal rahatsızlığa direnme eğiliminin tamamen terk edilmesidir. dolu _
Kabul: kişinin, acının ve acıya karşı kendi tepkilerimizin.

Öz-şefkat, başkalarına gösterdiğimiz nezaketin aynısını kendimize vermektir. Giriş bölümünde belirtildiği gibi, bu, hem yoğun bir acı içindeyken hem de günlük yaşamın zorluklarını aşarken, yaşamlarımızda tüm farkı yaratabilecek, dikkatimizin yönünde küçük bir kaymadır. Hepimizin, belki unutulmuş veya bastırılmış bir öz şefkat içgüdüsü vardır, bu, acıya direnme içgüdüsünden bile daha güçlüdür. Neyse ki, öz-şefkat herkes tarafından geliştirilebilir.

Kolay gelsin

Bu fikirler uzak veya kafa karıştırıcı görünüyorsa, lütfen ertelemeyin. Bunları uyguladığınızda, daha anlamlı olacaklar. Aşağıdaki bölümler, ihtiyacınız olduğunda öz şefkati deneyimleyene kadar sizi adım adım yönlendirecektir.

2. ve 3. Bölümler , farkındalığı veya içinizde neler olup bittiğini an be an nazik bir farkındalıkla nasıl tanıyacağınızı tanıtacak . Çoğumuz, acı çektiğimizin farkında bile olamayacak kadar hayatımızın ayrıntılarına kendimizi kaptırmış durumdayız. Bir çözümü uygulamadan önce sorunu -kalpteki dikeni- bulmamız gerekir. Bölüm 2, güvenli ve şefkatli bir şekilde bedeninizin nasıl daha fazla farkında olacağınızı gösterecek ve Bölüm 3, bu farkındalığı duygular dünyasına genişletecek. Ardından, 4. Bölümden başlayarak, öz-şefkati nasıl geliştireceğinizi öğreneceksiniz .

Çok iş yapmayı beklemeyin. Bir hastam bir keresinde kendine şefkatle ilgili, "Bu kavga etmekle ilgili değil, yani düşündüğüm kadar zor değil" demişti. Bununla birlikte, bazen kendinizi acımasız bir kararlılıkla bir egzersiz yaparken yakalayabilirsiniz. Bu beklenebilir - eski alışkanlıklar zor ölür. Ne zaman gergin olduğunuzu anlamaya çalışın ve aynı şeyi daha zevkli bir şekilde yapıp yapamayacağınıza bakın. Hayatımıza bir şey katmaya çalışmıyoruz; çıkarıyoruz. Deneyimlerimizi kontrol etmek veya manipüle etmek için kendimize bilinçsizce empoze ettiğimiz gerilimden vazgeçmekle ilgilidir.

Farkındalık ve öz-şefkat ilkeleri , en az öğrenmek üzere olduğunuz teknikler kadar önemlidir. Tekniklerin arkasındaki mantık açık olmalıdır. Örneğin, bir egzersizin işe yaramadığını düşünüyorsanız, belki de “kendini kabullenmek” yerine “kendini geliştirme” pratiği yapıyorsunuzdur. Farkı bilmeniz gerekiyor. Dikkat ve öz-şefkatin anlamını tam olarak anladıktan sonra, bu kitapta verilen alıştırmaları karşılaştığınız her duruma uyacak şekilde değiştirebilirsiniz.

Son olarak, kendinize daha şefkatli olabileceğinizden şüphe duyduğunuzu fark ederseniz, durun ve o anda kendinize biraz nezaket gösterin. Bu kitabın sunduğu şeylerin özünü uyguluyor olacaksınız.

şunu deneyin: Kendinizi beklemek

genellikle başkalarının hissettikleriyle, söylediklerivle ve yaptıklarıyla ilgileniriz. Kendimizi eşit özen ve dikkatle beklememiz nadirdir. Şimdi bunu deneyelim. Bu egzersiz sadece 5 dakika sürer. yapamazsın
yanlış.

Machine Translated by Google

Sessiz bir yer seçin, rahatça oturun, gözlerinizi kapatın ve bedeninizde olmanın nasıl bir his olduğunu fark edin. Sadece bedeninizdeki fiziksel duyumlar gelip giderken, herhangi birine dikkat etmeyi seçmeden onlarla birlikte olun. hoş bir şeyse, hissedin ve bırakın. hoş olmayan bir şeyse, onu da hissedin ve bırakın. belki ellerinde sıcaklık, koltuğa baskı, alnında karıncalanma hissediyorsun? Bir annenin yeni doğmuş bir bebeğe bakıp onun ne hissettiğini merak etmesi gibi bu hislere dikkat edin. Her ne olursa olsun, birbiri ardına gelen duyumları fark edin. acele etmeyin.

5 dakika sonra gözlerinizi yavaşça açın.

2

vücudunu dinlemek

Kuşun sesini gerçekten dinlememizi, bir sonbahar yaprağının görkemini derinden görmemizi, bir başkasının kalbine dokunmamızı ve dokunulmamızı sağlayan şey yalnızca basit bir dikkattir. —ChriStina Feldman ve Jack kornField ,

meditasyon öğretmenleri

İ

İnsan vücudunda yaşamak kolay değil ama neyse ki gerekenlere sahibiz. Bizler, insani farkındalık ve şefkat melekeleri ile donatılmışız. Beden içinde rahat olmanın ilk adımı, ona dikkat etmektir. Bizi neyin rahatsız ettiğini bilmemiz gerekiyor. O zaman şefkatle cevap verebiliriz.

Acı çektiğimizde, sorunun ne olduğu her zaman hemen belli olmaz. Örneğin işten kovulursam, haksızlığa uğradığımı ve patronumun bana karşı kişisel bir kin beslediğini düşünebilirim. Gecenin bir yarısı uykusuz, ailem için fakir bir sağlayıcı olduğum için umutsuzluğa kapılacağım ve patronumdan intikam almayı hayal edeceğim. Neredeyim ben, hassas, yaralı ruh, tüm bunların içinde?

Gitmiş! Aklıma kaçtım - asansörü en üst kata çıkardım - ve korku ve üzüntü duygularımı engelledim. Kişisel değerim hakkında dünyayla tartışıyorum ve gelecekle ilgili planlar yapıyorum. Onun

Machine Translated by Google

genellikle acı çektiğimizde böyle olur. Kafamızın içinde dönüp duran düşünce ve duygu kalabalığında kendimizi bulamayız.

Farkındalık, işler zorlaştığında vücudumuza güvenli bir şekilde demir atmamızı sağlayan özel bir farkındalık türüdür. Bizi gereksiz acılardan koruyan bir yaşam biçimine dönüşebilir. Dikkatli olduğumuzda, hoş olmayan deneyimlerden kaçmaya daha az ihtiyaç vardır - çevresinde küçük bir nefes alma odası vardır. Bu bölüm, farkındalığın ne olduğunu ve ne olmadığını, acıdan kaçma dürtüsüne direnmenin bizi nasıl özgür kıldığını açıklığa kavuşturacak şekilde açıklayacak. Birkaç kolay farkındalık tekniği sunacağım.

akıl almaz yol

Farkındalığın bilinmesi için deneyimlenmesi gerekir. Kelimelerle yeterince ifade edilemez. Bir farkındalık anı, kelimelerden önce gelen bir tür farkındalıktır , örneğin yıldızların onlara Büyük Ayı demeden önce parıldaması veya yeni bir kırmızı elbise giyen bir arkadaş olarak tanımadan önce kapıda kırmızı bir çizgi gibi. Beynimiz her zaman bu söz öncesi farkındalık seviyesinden geçer, ancak normalde günlük hayatın dramına fark edemeyecek kadar kendimizi kaptırırız.

Şiir, farkındalığın basit deneyimini yakalar:

Her gün görüyorum veya duyuyorum
bir şey az çok

beni zevkten öldürüyor, bu beni bir
iğne

ışık samanlığında.
Doğduğum şey buydu - bakmak, dinlemek,
kendimi bu yumuşak dünyada kaybetmek - kendime defalarca
talimat vermek

sevinç ve alkış içinde. Ne de olağanüstü hakkında
konuşuyorum,

korkunç, ürkütücü, çok abartılı - ama sıradan,
sıradan, çok sıkıcı,

günlük sunumlar.
Ah, iyi alim, diyorum kendi kendime, nasıl yardım edebilirsin?

ama bu tür öğretilerle bilge büyümek bunlar gibi -

dünyanın, okyanusun ışıltısı, çimenden yapılan dualar?

Machine Translated by Google

Mary Oliver bize bu “Dikkatli” şiirinde ışığın dansı gibi basit algıların ne kadar basit olduğunu hatırlatıyor. ıslak çimenlerin üzerinde bizi zevkle doldurabilir.

Dikkatin özellikle yararlı bulduğum tanımı meditasyon öğretmeni Guy Armstrong'dan geliyor: “Ne deneyimlediğini , onu yaşarken bilmek .” Farkındalık, anlık farkındalıktır. Farkındalıkta özgürlük vardır çünkü onları yorumlamamızdan ziyade algı akışımıza dikkat etmek her anı taze ve canlı kılar. Dikkatli olduğumuzda hayat duyular için bir festival haline gelir. Linda Bamber'in bir şiirinde sıradan hayatın bu anını düşünün:

> Birdenbire yaşadığım şehir, insan ırkına, onun şehirlerdeki yaşama biçimine ve
> onun yaşama biçimine karşı hoşgörülüymüş gibi ilginç geliyor.
> yolları yıkıyor, böylece trafik, buradaki bu kavşakta olduğu gibi, çökmekte olan bir beyaz örgü bariyerin
> etrafından yeniden yönlendirilmeli. Bu şehrin insanları
> her biri bu sabah kalkıp giyinmiş kaldırımlarda bir ileri bir geri yürürken, karşıdan karşıya geçen insanların
> neredeyse bu filmine benziyor. Sorular, bu sahneye bakmak herhangi bir şekilde ödüllendirici mi?
>
> örneğin mimari olarak, şehir mekanları ve insan ilgisi açısından; ve burada işler yeterince çeşitli mi? ve bu insanlar genel
> olarak benden yaşlı mı yoksa genç mi? sadece şimdi askıda.
> Onların yokluğunda, dünyada birçok şehir olduğu gibi hoş bir his var ve bu da onlardan biri.
>
> Daha önce yağmur yağdı. Sanırım keşişlerin Esplanade'de kumdan mandala yaptıklarını görmeye gideceğim;
> ve kim bilir, daha sonra bir sandviç alabilirim.

Farkındalığın bir anda olma, bir özgürlük duygusu, bir bakış açısı, bağlantılı olma, yargılama değil, gün içinde akma niteliği vardır. Dikkatli olduğumuzda, en azından şimdilik, hayatın olduğundan farklı olmasını isteme olasılığımız daha düşüktür.

Bazı insanlar diğerlerinden daha dikkatli görünüyor, ancak başlangıç noktamız neresi olursa olsun, pratik yaparak farkındalığı artırabiliriz. Ve farkındalık eğitiminden yararlanmak için bir keşiş veya şair olmanıza gerek yok. Dikkatli olmak için sakin olmanıza bile gerek yok; farkında olmak için kişisel bir taahhütte bulunmanız yeterlidir. Kendinizde ve çevrenizde neler olup bittiğini fark ederek günlük hayatınıza istediğiniz zaman veya yerde uyanabilirsiniz. Kendinize sorun: Kafam karışmış, sıkılmış, mutlu, stresli veya huzurlu mu hissediyorum? Midemdeki gerilimi, yanaklarımda sıcaklığı hissedebilir miyim?
Gelecek için endişeleniyor muyum, daha sonra babamı ziyaret ettiğimde ne olacak? Kavak ağacında çırpınan yaprakların sesi mi bu? Şimdiki zamanda herhangi bir farkındalık, bir farkındalık anı ve her zamanki gerilim üreten zihinsel entrikalarımızdan bir rahatlama olabilir.

Farkındalığın tersi, örneğin şu durumlarda meydana gelen akılsızlıktır :

- Tanıştıktan hemen sonra birinin adını unutun
- Az önce mutfağa ne için girdiğinizi hatırlamayın.
- Aç olmadığınızda yemek yiyin
- Trafik sıkışıklığında kaldığınızda geç kalma endişesi

Machine Translated by Google

• Ebeveynlerinizi ziyaret ettiğinizde çocuk gibi davranın

• Otoyolda neredeyse hiç hafızası olmayan bir saat sürün

Bunlar, kafamızın meşgul olduğu, ne düşündüğümüzün, hissettiğimizin veya ne yaptığımızın farkında olmadığımız ve otomatik pilottaymış gibi tepki verdiğimiz zamanlar. Hayatımızın çoğunu ne kadar düşüncesizce harcadığımızı fark etmiş olabilirsiniz!

Kafamızda oynadığımız film tatlı ve eğlenceliyse, akılsızlık bir sorun değildir, ancak bazen korkutucudur ve kalkıp sinemadan çıkmaktan daha iyi bir şey istemeyiz. Dikkatimiz acımız tarafından kaçırılır. Hastalarımdan birinin durumu buydu, George.

Dışarıdan bakıldığında, George hayatta iyi gidiyordu. Sevdiği bir işi vardı, yakın zamanda bir ev almıştı, onu seven bir ortağı vardı ve gitardaki yeteneğiyle arkadaşlarını memnun edebiliyordu. Ama ne kadar gelişirse, George o kadar zor çocukluk anılarının onu rahatsız ettiğini fark etti. Fakir ve istismarcı bir evde büyümüştü ve sevgili kız kardeşi 16 yaşındayken intihar etmişti. George, işyerinde zam almak, yeni bir araba almak ya da tatile gitmek gibi başına iyi bir şey geldiğinde kendini hıçkıra hıçkıra tutmaktan alamıyordu. Ablasıyla geçirdiği hüzünlü çocukluğunu ve onun hayatından nasıl zevk alma şansının olmadığını düşündü. Pişmanlığı onun mutlu olmasına izin vermeyecekti. Bazen George, hırpalanmış çocukların haberlerini okuduğunda geçmişe dönüş anıları yaşardı. Karısı, başına iyi şeyler geldikçe geçmişiyle giderek daha fazla meşgul olmaya başlayan George ile olan bağlantısını kaybettiğinden endişeleniyordu.

George, zaman zaman ona karşı sabrını yitirmekten kendini alamayan karısına yakın kalmak istiyordu. Bir gün, George her zamanki gibi dalgın dalgın sahilde yürürken, güzel bir yuvarlak taş fark etti. Onu aldı, elinde yuvarladı, yüzüne ovuşturdu ve yanaklarında serin, pürüzsüz dokusunun tadını çıkardı. George bir koleksiyoncu olduğu için, taşı istemeyerek ceketinin cebine koydu. George eve geldiğinde, ceplerini boşaltırken taşı yeniden keşfetti. Yine, dokunuşta iyi hissettirdi: pürüzsüz, havalı ve yuvarlak. George, onu parmaklarıyla ovuşturmanın onu nasıl sakinleştirdiğini fark etti. Ona "şimdi ve burada taşı" adını verdi ve onu her zaman yanında tuttu. George ne zaman çocukluğuna dair bir geri dönüş anı olduğunu ve içinde kaybolmak istemediğini görse, cebinden taşı çıkarır ve parmaklarını üzerinde gezdirirdi.

George, dışarıdan herhangi bir talimat almadan, zihnini dikkatlilik yoluyla yönetmenin bir yolunu tökezlemişti - zihnini burada ve şimdinin duyusal farkındalığına getirerek. İlk başta George, dikkatini onu rahatsız eden şeyden uzaklaştırmak ve şimdiki ana kaydırmak için şimdi ve burada taşını kullandı. Daha sonra, duygusal olarak bunaldığında şimdiki an ve taşı güvenilir bir sığınak haline geldiğinde, George travmatik anılarına dönüp onları ayrıntılı olarak keşfetme cesaretini hissetti . Mindfulness, hem zihnimizin an be an nerede olduğunu bilmek, hem de dikkatimizi ustaca yönlendirmektir.

Dikkatin iyileştirici olması için açık yürekli bir tutum gereklidir. Bebeğine bakan bir anne gibi, sevdiğimiz bir şeye ya da bakarken sevildiğimizi ve desteklendiğimizi hissettiğimiz bir şeye uzun süre bakabiliriz. Ondan iğrenirsek, uzun süre bir şeyin farkında olmamız mümkün değildir. Bir gülün, bir müzik parçasının ya da kendimizin enfes güzelliğini ancak duygusal olarak açıksak deneyimleyebiliriz. Bu, farkındalığı uyguladığımız ruhtur.

Machine Translated by Google

DİKKATLİLİK UYGULAMAYA BAŞLAMAK

Geçen bölümün sonundaki “Kendini Beklemek” egzersizini yaptıysanız, farkındalığın tadına çoktan varmışsınızdır. Zihniniz, karşılaştırmaya, yargılamaya, etiketlemeye veya değerlendirmeye gerek duymadan bir dizi algının farkında olarak nispeten alıcı bir durumdaydı. Neyin gelip gittiğini fark edersek, kendi zihnimizde yaşamak kolaydır. Rahatsızlık duyunca bilinçsizce geri çekildiğimizde, hazzı kavradığımızda ve işlerin nasıl olması gerektiğiyle ilgili zihinsel fantezilere daldığımızda sorunlar ortaya çıkar. İstisnasız her birimiz kısa süre sonra, birkaç dakika hareketsiz oturmak ve düşüncelerimizin gelip gitmesine izin vermek gibi basit bir egzersizin hiç de kolay olmadığını keşfederiz.

şunu deneyin: sese dikkat

Bu egzersiz sadece 5 dakika sürer. TV, müzik veya konuşan insanlar tarafından dikkatinizin dağılmayacağı, oldukça sessiz bir yer bulun.

- Düz bir omurga ile rahat, rahat bir pozisyonda oturun. Gözlerinizi tamamen veya kısmen kapatın.
- Kulaklarınızın ortamdaki sesleri algılayan çanak antenler gibi olduğunu hayal edin. Sadece oturun ve ses titreşimlerini alın. Sesleri etiketlemenize, sesleri beğenmenize ve dikkatinizi belirli bir sesle tutmanıza gerek yok - sadece size ne sunuyorsa onu duyun. Sesler birbiri ardına gelsin ve gitsin. Çevrenizdeki sesleri aramaya çalışmayın.
  Sana gelsinler.
- Zihninizin, kaçınılmaz olarak olacağı gibi, bir düşünce treninde kaybolduğunu fark ettiğinizde, basitçe dinleme görevine geri dönün.
- 5 dakika sonra gözlerinizi yavaşça açın.

Sadece seslere dikkat etmenin ne kadar rahatlatıcı olduğunu fark etmiş olabilirsiniz, belki de gevşeme eğitimi veya kendi kendine hipnoz gibi aşina olabileceğiniz diğer yöntemlerden daha rahatlatıcı. Bunun nedeni, “rahatlama” görevi de dahil olmak üzere aklınızdaki her şeyi serbest bırakmanızdır.
bu da sizi paradoksal olarak kenarda tutabilir. Sadece çevrenizdeki ses senfonisi ile “var”dınız.

Belki de basit dinleme eylemine birkaç ekstra görev eklediğinizi keşfettiniz. Örneğin, sesleri "araba", "çocuk gülüyor", "kapı kapanması" olarak etiketlemiş olabilirsiniz. Bu daha fazla iş. Ayrıca, daha tatlı seslerle, kırsal bölge gibi daha güzel bir yerde olmayı dilemiş olabilirsiniz. Bu biraz stres yaratır. Ve aklınız muhtemelen çok kısa sürede dolaşmaya başladı; Belki de egzersizi doğru yapıp yapmadığınızı merak ettiniz veya daha sessiz bir klima almayı düşündünüz. Bu otomatik zihinsel işlevlerin her biri - etiketleme, yargılama, zihinde gezinme - dinlemeyi olması gerektiğinden biraz daha zorlaştırır.

Yapabiliyorsanız, aynı egzersizi tekrar deneyin. Yargılama, etiketleme ve
Bu zihinsel işlevler devreye girdiğinde ve sonra seslere döndüğünde düşünmek. kendine söyle
Etiketlediğinizi fark ettiğinizde “etiketleme” veya yargılarken “yargılama” ve “düşünme”
kendini düşüncelerde kaybolmuş yakaladığında. aklını demirlemek

Machine Translated by Google

Zihnin bir çapaya ihtiyacı vardır. Zihinsel ıstırabımızın çoğu, zihnimiz yorucu olan bir konudan diğerine atladığında veya mutsuz düşünce ve duygularla meşgul olduğumuzda ortaya çıkar. Zihnin bu şekilde davrandığını fark ettiğimizde, ona bir çapa, gidebileceği tarafsız ve sarsılmaz bir yer vermemiz gerekir. George'un burada-ve-şimdi taşını ovuşturduğu zaman yaptığı ve dikkatinizi tekrar tekrar çevrenizdeki seslere çevirdiğinizde yaptığınız şey buydu. Demirlemek zihni sakinleştirir.

Zihin için en yaygın çapa nefestir. Bunun için güzel sebepler var:

- Nefes günde 24 saat oluyor.
- Vücutta hafif bir hareket oluşturduğu için fark edilmesi kolaydır.
- Tanıdık olduğu için günlük hayatın fırtınalarından güvenli bir sığınak olabilir.
- Herhangi bir kişisel çaba gerektirmeden otomatik olarak çalışır.
- Doğumdan ölüme kadar bize eşlik eden en sadık arkadaşımızdır.

Nefes farkındalığı, dikkatinizi toplamanın ve kendinizi şimdiki ana getirmenin mükemmel bir yoludur.

Bazı insanlar nefese odaklanmayı zor bulur. Fiziksel travma geçirmiş insanlar, kötü anıları ortaya çıkardığı için bedenlerinin hatırlatılmasından hoşlanmayabilirler. Sağlık kaygısı olanlar, vücudun herhangi bir yerine odaklanmanın yeni endişeleri tetiklediğini fark eder. Detay odaklı veya zorlayıcı tipteki insanlar, nefese odaklandıklarında dikkatlerinin onu çok sıkı tuttuğunu ve nefes darlığı yaşadıklarını keşfedebilir. Bedenlerinin görünüşünü veya hissini sevmeyen insanlar, nefese verilen dikkatin kendilerini genel olarak bedenlerine çok yaklaştırdığını görebilirler.

Bu deneyimlerden herhangi birine sahipseniz, kendinize farklı bir çapa verin. Tek ön koşul, kolayca erişilebilir olmasıdır. Bazı insanlar bir kelimeyi çapa olarak kullanmayı sever - belki de özel bir anlamı olan bir kelime (Ek B'deki "Merkezleme Meditasyonu" konusuna bakın). Diğer seçenekler, ayaklarınızın altındaki zemin hissi, elleriniz kucağınızda katlanmış veya kalp bölgeniz veya gözlerinizin arasındaki bir nokta gibi vücudunuzun bir bölgesi olabilir. Dikkatinizi bedeninizin içine çekmek zorsa , bedeninizin yüzeyinde veya dışında bir nesne seçin. Çapa olarak ne seçerseniz seçin, zamanla çok yakın bir arkadaş gibi olacaktır.

Aşağıdaki alıştırma, nefesi bir çapa olarak nasıl kullanacağınızı gösterir, ancak bunun yerine başka bir nefes almaktan çekinmeyin. dikkatiniz için farklı bir nesne.

şunu deneyin: Nefes alma farkındalığı

Bu egzersiz 15 dakika sürer. lütfen oturmak için sessiz ve rahat bir yer bulun. kemikleriniz kasları destekleyecek şekilde oturun ve tüm egzersiz boyunca tek bir pozisyonda kalmak için herhangi bir çabaya ihtiyacınız yok. Bunu yapmak için, sırtınızı düz ve hafifçe desteklenmiş, kürek kemikleriniz hafifçe aşağıda ve çeneniz hafifçe göğsünüze doğru kıvrık halde tutmaya çalışın.

- Rahatlamak için üç, yavaş, kolay derin nefes alın ve üzerinizde taşıdığınız tüm yüklerden kurtulun. Ardından göz kapaklarınızı, hangisi sizi daha rahat hissettiriyorsa, hafifçe veya kısmen kapatın.
- Otururken kendinizin bir görüntüsünü oluşturun. Kendinizi görüyormuş gibi sandalyedeki duruşunuzu not edin.

Machine Translated by Google

dışarıdan. Bedeninizin ve zihninizin olduğu gibi olmasına izin verin.

- Şimdi dikkatinizi nefesinize verin. Nefesinizi en güçlü şekilde fark ettiğiniz yere dikkat edin. bazı insanlar bunu burun deliklerinde hisseder, belki de üst dudakta serin bir esinti olarak. diğer insanlar göğsün yükselip alçaldığını hissedebilir. yine de diğerleri nefesi en net karında hisseder, çünkü karın her nefes alışta genişler ve her nefeste kasılır. Vücudunuzu nazikçe keşfedin ve nefesinizin en kolay nerede fark edildiğini keşfedin.

- Şimdi nefesinizi ne zaman daha güçlü hissettiğinizi keşfedin - nefes verdiğinizde veya nefes aldığınızda. yaklaşık olarak eşitlerse, birini seçin. (Talimatları basitleştirmek için, bu alıştırmanın geri kalanında ve kitap boyunca nefes vermeyi seçtiğinizi ve seçtiğiniz yerin burun delikleri olduğunu varsayacağım.)

- Her ekshalasyonun hissine dikkat edin. Havanın geldiğini hisset
  her nefes verdiğinizde burun deliklerinden Sonra vücudunuz nefes alırken biraz tatil yapın. Tüm deneyiminiz beklediğiniz gibi olsun. Sonra bedeniniz tekrar nefes verirken nefesinizi hissedin.
- Bedeninizin sizi nefes almasına izin verin - o zaten bunu otomatik olarak yapar. sadece duyuma dikkat et
  Her nefes verdiğinizde, birbiri ardına burnunuzdaki hava.
- Zihniniz her dakika birçok kez nefes alma hissinden uzaklaşacaktır. Zihninizin ne sıklıkta dolaştığı konusunda endişelenmeyin. Zihninizin dağıldığını fark ettiğinizde, burun deliklerinde verdiğiniz nefes hissine nazikçe geri dönün.
- Zamanı takip etmek için bir saat kullanıyor olabilirsiniz. Saatinize bir göz atın ve birkaç dakikanız kaldığında, odak noktanızı burun deliklerine bırakın ve tüm üst bedeninizi hissetmenize izin verin.
  her nefeste hareket et. Bunun hakkında fazla düşünme zahmetine girme. Nefes alırken sadece vücudunuzun canlı ve hareketli olduğunu hissedin.
- 15 dakika sonra gözlerinizi yavaşça aşağı doğru bakarak açın. anın durgunluğunun tadını çıkarın
  devam etmeden önce.

Muhtemelen zihnin ne kadar meşgul olduğunu fark etmişsindir. Birbiriyle yarışan düşünce ve duyguların yaygarası arasında nefesi bulmak çok zordur. Tek bir nefese tam olarak odaklanır odaklanmaz, zihin kapanır ve yeni bir düşünce trenine koşar. Belki de, "Ah, bu güzel bir nefes" diye düşündünüz ve nefes alırken vücuttaki başka bir hissi veya günün ilerleyen saatlerinde ne yapacağınızı düşünmeye başladınız. Dikkatimizin nesnesi yeni ve zorlayıcı olmaktansa tekrarlayıcı ve tarafsız olduğunda, beynimiz hızla diğer işleri ayırmaya başlar.

Nefesin farkındalığı tek bir nesneye odaklanmayı geliştirir, ancak dikkatinizin sarsılmaz bir şekilde nefesle kalmasını beklememelisiniz. Beyin böyle çalışmıyor. Zihninizin dağıldığını fark ettiğinizde, dikkatinizi tekrar tekrar nefese verin. Daha fazlası değil. Zen'in "Altı kere düşersen yedi kere kalk" demesi gibi. İnsanlar, “Ben meditasyon yapamam-

Machine Translated by Google

"Varsayılan Ağ"

2001'de, Debra Gusnard ve marcus raichle, zihin dinlenirken aktif olan ve hareketsiz hale geldiğinde aktif olan, varsayılan ağ olan, ayrı bir beyin bölgeleri ağı tanımladılar.

zihin bir görevle meşguldür. zihin meditasyonda dolaştığında, varsayılan moddadır. Varsayılan ağ arka planda çalışır, geçmişimizi geleceğe bağlar ve bize bir “benlik” duygusu sağlar. "zihinsel olarak boş" görünen alzheimer hastalığı olan hastalarda olduğu gibi, yalnızca başarısız olduğunda varsayılan ağın genellikle farkındayız.

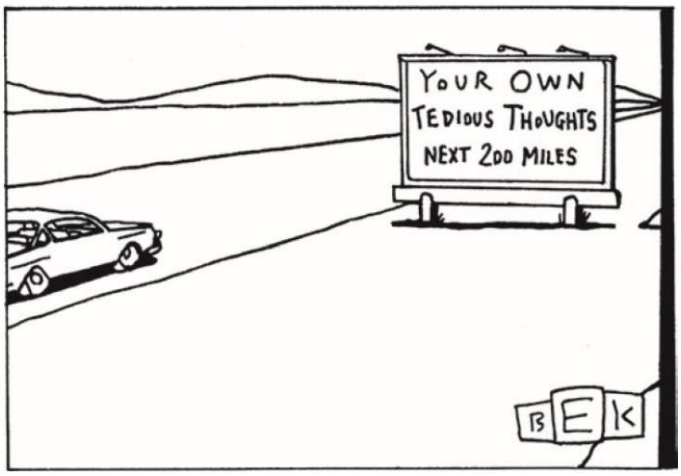
Emory Üniversitesi'ndeki Giuseppe pagnoni ve meslektaşları, meditasyon sırasında fmri (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) kullanarak varsayılan ağı gözlemlediler. İki gruptan - 3 yıldan fazla günlük pratiği olan Zen uygulayıcıları ve hiç meditasyon yapmayan bir karşılaştırma grubundan - nefeslerine odaklanmalarını ve ara sıra kendilerine sunulan bir harf dizisinin gerçek bir İngilizce kelime olup olmadığına karar vermelerini istediler ("kavramsal işlem").) ve sonra nefeslerine geri dönmek için. Kavramsal işleme, varsayılan ağı etkinleştirdi. Zen uygulayıcıları, karşılaştırma grubundan daha hızlı nefes alıp varsayılan ağı kapatabildiler; kelimelerin anlamlarını düşündükten sonra kendiliğinden ortaya çıkan çağrışımlar akışını hızla terk edebilirler. Yazarlar, bu yeteneğin, obsesif-kompulsif bozukluk, anksiyete bozuklukları ve majör depresyon gibi ruminasyon ile karakterize edilen psikolojik durumları hafifletmeye yardımcı olabileceğini düşünüyorlar.

neden varsayılan bir ağımız olduğu açık değil. Gusnard ve raichle, bunun insan işleyişi için çok önemli olduğunu düşünüyor. Örneğin, kendi düşüncelerimizi, konuşmamızı ve eylemlerimizi veya başkalarının eylemlerini izlediğimizde aktif olan bir beyin bölgesi olan dorsal medial prefrontal korteks varsayılan ağdadır. Görünüşe göre varsayılan ağın bu parçası sadece "serbest çağrışım" ve "zihin gezintisi" ile ilgili değil, aynı zamanda geleceğe hazırlanırken de yer alıyor. meditasyon yapanlar, akılları başlarına geldiğinde kendilerini suçlamamalıdırlar.

dolaşmak—beyinleri o sırada yapmak için evrimleştikleri şeyi yaptığında

dinlenme.

Machine Translated by Google



tate," genellikle daha iyi konsantre olmaları gerektiğine dair hatalı varsayıma atıfta bulunurlar. Dikkat dağıtıcı şeyler meditasyonun bir parçasıdır. Dikkatin dağıldığını fark ettiğiniz her an, öz eleştiri için bir fırsat olarak kullanılmamalı, aslında memnuniyetle karşılanmalıdır, çünkü bu sizin hayal kurmaktan "uyandığınızı" gösterir.

Gündüz düşleri bazen iyi bir şey olabilir, belki de yaratıcı bir ilham kaynağı olabilir, tıpkı Sigmund Freud'un gece rüyalarımızı "bilinçdışına giden kraliyet yolu" olarak tanımlarken bahsettiği gibi. Anahtar, ne zaman hayal kurduğumuzu bilmek ve ara sıra uyanmaktır.
Ne yazık ki, çoğu zaman dikkatimiz hayallerimizde kaybolur ve stresli meşguliyetlerden muzdarip oluruz - "Şişman görünüyor muyum?" "Bu aptalcaydı!" Nefese döndüğümüzde, bir soluklanma anımız olur. Şimdiki zamanda olduğumuzda hiçbir sorun yok. Üzgün olduğunuzda, yürüyüşe çıktığınızda neler olduğunu görün ve yalnızca kaldırımdaki ayaklarınızın hislerine odaklanın. Geçmiş yok, gelecek yok. . . sorun değil.

Nefes egzersizi farkındalığını yaptığınızda stres seviyenizin arttığını fark ederseniz , bunu yeni bir şekilde yapmaya çalışın. Her şeyden önce, doğru yapma ihtiyacından vazgeçin. (Asla doğru anlamayacaksınız - ve asla yanlış anlamayacaksınız.) Zihnin olduğu haliyle uyumlu bir şekilde çalışmayı öğrenin. Zihin her zaman konsantrasyonunuzu bozacak başka bir anı veya duyguyu tarayacaktır, bu yüzden bu olduğunda umutsuzluğa kapılmayın. Kendimizi geliştirmek için meditasyon yapmıyoruz; her şeyi daha iyi yapmak için takıntılı çabamıza son vermek için meditasyon yaparız. Tecrübeli bir uygulayıcının işareti, on yıllar boyunca yargılamadan tekrar tekrar nefese dönmeye istekli olmaktır .

Dikkatinizi nefese sabitlemek, odaklanmış, sakin bir zihin geliştirmekten daha fazlasını yapar - zihnin nasıl çalıştığını görmenizi sağlar. Fotoğraf çekmek için bir kamerayı sabit tutmak gibi. Şimdiye kadar bu kitapta sunulan üç alıştırmadan, zihnin ne kadar kolay dolaştığını, karşılaştırdığını, yargıladığını ve algıladığını etiketlediğini zaten öğrendiniz. Meditasyonda ne kadar uzun süre harcarsanız, zihniniz hakkında o kadar çok şey keşfedeceksiniz. Kendiniz hakkında da çok şey keşfedeceksiniz : duygularınız, anılarınız ve farklı koşullara nasıl tepki verdiğiniz.

Her zaman çapanıza sığınabileceğinizi bilmek, zihninizi keşfetmeniz için size cesaret verecektir. Korktuğunda annesinin eteğinin arkasına saklanan çocuk gibi; çapaya/nefese dönerek kendimizi sakinleştirebileceğimizi bilmek, çalkantılı iç dünyalarımıza tekrar bakmamızı sağlar.

Machine Translated by Google

VÜCUDUN DİKKATLİLİK

Beden, farkındalık eğitiminin temelidir. Bir bedende yaşıyoruz, bu yüzden hayatın doluluğunu takdir etmek için bedeni tam olarak deneyimlememiz gerekiyor. Dikkat uyguladığımızda bedenin zihinden daha az önemli olduğunu düşünmemeliyiz. Şu anda meydana gelen herhangi bir şey, dikkatli farkındalığın uygun bir nesnesidir. Vücut nispeten yavaş ve kararlı olduğundan, zihnimizi ve duygularımızı gözlemlemek için mükemmel bir bakış açısıdır. Farkındalık meditasyonunda düşüncelerin farkında olmaya çalışmanın sorunu, düşüncelerin o kadar hızlı gerçekleşmesidir ki onları takip etmekte güçlük çekeriz; fark ettiğimiz anda eski tarih oluyorlar. Zihin de kendini gözlemlediğinde, kendi saçma sapan konuşmalarına çabucak kapılır. Bedene odaklandığımızda şimdiki anın farkında olmak çok daha kolay.

Nefese odaklanarak vücudun farkındalığını uygulamaya başladık bile. Şimdi hadi farkındalık alanını nefesin etrafındaki vücut hislerine açın.

Şunu deneyin: Beden duyumlarının farkındalığı

Bu egzersiz yaklaşık 20 dakika sürer. lütfen rahat, sabit bir pozisyon bularak başlayın, gözlerinizi kapatın ve üç rahatlatıcı nefes alın.

- Kendi imajınızı oluşturun. Kendinizi sanki arkadan görüyormuşsunuz gibi sandalyedeki duruşunuzu not edin. dışarıda.
- Nefesinizi bedeninizde bulun ve birkaç dakika boyunca nefes farkındalığını uygulayın. izin ver her nefesi birbiri ardına hissederken beden kendi kendine nefes alır.
- Birkaç dakika sonra, dikkatinizi nefesinizden uzaklaştırın ve farkındalığınızı tüm vücudunuza, yani derinin içindeki boşluğa açın. Vücudunuz her an aktivite ile titriyor. Hangi duygunun baskın olduğuna dikkatinizi çekmesine izin verin. Sadece atan kalbiniz, nemli ayaklarınız, gergin boyun, sıcak eller, serin alın, sıkı çene veya vücudunuzun sandalyeye dokunuşu gibi art arda bir, iki veya üç duyuyu fark edin.
- Her duyumun olduğu gibi olmasına izin verin. Rahatsızlık hissederseniz, nazikçe ve yumuşak bir şekilde ona doğru eğilin. akıl.
- Doğal olarak oraya çekildiği sürece dikkatinizi beden duyumları üzerinde tutun ve sonra nefesinize geri dönün. Dikkatinizi toplamaya ve dengelemeye ihtiyaç duyduğunuz her an nefesinize dönebilirsiniz.
- Ardından, beden duyumlarınızın sizi çağırdığı her şeye - en güçlü şekilde hissettiğiniz her şeye - farkındalığınızı yeniden açın. yavaş ve kolay alın. Görev, mümkün olduğu kadar çok duyum tanımlamak değil, şimdiki anda meydana gelen duyumlarla kalmaktır.
- Kalan 10 ila 15 dakika boyunca, nefesinizi hissetmenize izin verin ve ardından vücuttaki diğer baskın hisleri hissedin. Rahat ve yavaş bir şekilde nefes ve diğer duyumlar arasında gidip gelin. Vücudunuzdaki diğer duyumların yanı sıra nefesinizin de farkına varın. Tamamen bedenlenin, nefes alın ve hissedin.
- Gözlerinizi nazikçe açın.

Machine Translated by Google

Bedendeki diğer duyumların farkına vardıktan sonra nefese döndüğünüzde rahatladığınızı hissettiniz mi? Belki de tam tersi bir deneyim yaşadınız - yalnızca nefesinize odaklanmanın sizi daralttığını ve tüm beden farkındalığının bir rahatlama olduğunu hissettiniz mi?

Farkındalık meditasyonu genellikle tek odak ve açık alan farkındalığı arasında bir danstır. Dikkatimiz nefesimizin etrafında çok sıkılaştığında ve strese neden olduğunda, nefesimizi açarak rahatlayabiliriz. diğer algılara karşı farkındalık. Alternatif olarak, dikkatimiz bedende veya zihinde sürekli olarak meydana gelen olayların kasırgasına kapıldığında, nefese yönelik tek bir dikkatte fırtınadan sığınak bulabiliriz.

TEDAVİ YAPMALI MIYIM?

Farkındalık meditasyonunun iki kategorisi vardır: resmi ve gayri resmi. “Resmi” farkındalık meditasyonu, hissettiğimiz, hissettiğimiz ve düşündüğümüz şeyin farkında olmaya - genellikle yarım saat veya daha fazla - zaman ayırdığımız zamandır. "Gayri resmi" meditasyon, yoğun hayatımızın ortasında kısa, dikkatli bir an aldığımız zamandır. Her iki yaklaşım da otururken, ayakta dururken, yürürken, yemek yerken her yerde ve her zaman uygulanabilir. Resmi ve gayri resmi meditasyon arasındaki fark, esas olarak bir zaman ve amaç meselesidir.

Her kişi, resmi bir meditasyon pratiği oluşturmanın mantıklı olup olmadığına kendisi karar vermelidir. Resmi uygulama daha yoğundur ve genellikle zihni daha derin bir düzeyde dönüştürür: zihnin doğası ve kişisel koşullanmamız hakkında daha derin kavrayışlar sağlar. Resmi meditasyon yapmak istiyorsanız, zevkli olmalı, mizacınıza ve yaşam tarzınıza uygun olmalıdır. Çoğu insan yoğun programlarına başka bir aktivite daha sıkıştırmak istemez. Onlar da olmamalı. Bu kitap, meditasyon yapmak isteyenler için yazılmamıştır, ancak bazı okuyucular bunun için bir zevk geliştirebilir. Buradaki biçimsel meditasyon uygulamaları, öncelikli olarak, doğrudan bir farkındalık ve öz şefkat deneyimine sahip olmanız için sunulmaktadır ve bunlar daha gayri resmi olarak uygulama yapmak için bir model olarak kullanılabilir.

Resmi meditasyon asla kendi içinde bir son değildir; hayatın kendisi gerçek uygulamadır. Günlük hayatta karşılaştığımız duyusal izlenimler ve duygusal tepkiler selinde bilinçli ve farkında olmak zordur. Bebeğinizin bütün gece hasta olduğu, 3 saat sonra ofiste sunum yapmak zorunda olduğunuz, dondurucu kapısının bütün gece açık bırakıldığı, yere dondurma damladığı ve bebek bakıcınızın bir sabahki ruh halinizi düşünün. tatilde. Birçok ebeveyn kendilerini mutfakta yerde ağlarken bulurdu. Sorunları sakin ve verimli bir şekilde ele almak için zihnin varlığını sürdürmek, meditasyon pratiği ile büyüyen bir beceridir. Resmi meditasyonda içsel deneyiminizi keşfetmek için her gün bir yığın zaman harcarsanız, aynı tür şefkatli öz izlemenin gün boyunca, en kötü zamanlarda bile devam etmesi daha olasıdır.

Resmi farkındalık meditasyonu özellikle rahatsızlıkla nasıl yaşayacağımızı anlamamıza yardımcı olur - günlük fiziksel ve duygusal acıyı daha büyük bir soruna dönüştürmeden bedenlerimizde yaşamak. Her an nasıl hissettiğinize bağlı olarak, dikkatinizi nefese odaklayabilir, bir vücut ağrısını keşfedebilir, nefese geri dönebilir, bir duyguyu hissedebilir, bedendeki duyguyu bulabilir, nefes alabilir, bedeni biraz yumuşatabilirsiniz. nefes al, ortamdaki sesleri dinle, nefese dön vb. Bu uygulama bize Jon Kabat-Zinn'in sözleriyle,

Machine Translated by Google

“tepki vermek” yerine “cevap verme” özgürlüğü. Hayatımız hakkında akıllıca seçimler yapabiliriz: “O atıştırmayı yiyeyim mi? Şu anda eşimle tartışmalı mıyım? Cinsel bir dürtüyle hareket etmek için iyi bir zaman mı?”

Genellikle ne kadar resmi meditasyon önerilir? Normal süre günlük 30 ila 45 dakikadır. Bu miktarın refahı arttırdığı ve hatta bağışıklığı güçlendirdiği gösterilmiştir.

Beyninizi Eğitmek

2003 yılında, Richard Davidson, Jon Kabat-Zinn ve meslektaşları, haftada 6 gün, günde 1 saat 8 haftalık farkındalık meditasyonu eğitiminin (farkındalığa dayalı stres azaltma [mBsr]), beyinde ve bağışıklıkta kalıcı değişiklikler ürettiğini buldular. sistem. 25 stresli biyoteknoloji çalışanı meditasyon yapmak için eğitildi ve hiç eğitim almayan 16 kişiyle karşılaştırıldı. Meditasyon eğitiminin ardından herkesten hayatlarının en olumlu deneyimlerinden ve en olumsuz deneyimlerinden birini yazmaları istendi. Yazma çalışması öncesi ve sonrası beyinlerinin eG kayıtları yapılmıştır. Grip aşısına tepki olarak kaç antikor ürettiklerini ölçmek için kanları da alındı.

eeG kayıtları, meditasyon yapanların beyinlerinin ön bölgesinin sol tarafında, pozitif duygularla ilişkili bir alanda aktivasyonun arttığını gösterdi. Bu beyin aktivitesi, meditasyon yapanlar, tatsız zihin durumlarına iyi uyum sağlamayı öğrendiklerini öne sürerek hayatlarındaki olumsuz deneyimler hakkında yazdıklarında bile belirgindi. Grip aşısı uygulandıktan 4 ve 8 hafta sonra kan testleri yapıldı ve meditasyon yapanlar, meditasyon yapmayanlara göre daha fazla antikor üreterek daha güçlü bağışıklık sistemleri gösterdi. ilginç bir şekilde, meditatörler arasında sol taraflı beyin aktivasyonu ile ilişkili grip antikorlarının sayısı - daha fazla sol ön aktivasyon, daha fazla antikor.

2008'de David Creswell ve meslektaşları, mBsr programının bağışıklık işlevi üzerindeki etkisini de ölçtüler. mBsr programında etnik olarak farklı bir 48 hiV pozitif hasta örneğini eğittiler ve daha sonra CD4 t hücrelerinin sayısını (hiV virüsü tarafından yok edilen hücreler) saydılar. (CD4 t hücreleri, vücudu saldırılara karşı koruyan bağışıklık sisteminin "beyinleri" olarak kabul edilir.) Creswell ve meslektaşları, "insanların katıldığı farkındalık meditasyonu dersleri ne kadar fazlaysa, çalışmanın sonunda CD4 t hücrelerinin o kadar yüksek" olduğunu buldular.

Emory Üniversitesi'ndeki Charles raison ve meslektaşları, meditasyonun inflamatuar protein olan interlökin-6 üzerindeki etkisini inceledi. Kronik stres, iL-6'nın plazma konsantrasyonlarını arttırır ve yüksek iL-6, vasküler hastalık, diyabet, demans ve depresyon gibi hastalıkları tahmin eder. Araştırmacılar, 8 haftalık şefkat meditasyonunu (biraz dikkat meditasyonu ile) tamamlayan bir grup öğrenciyi, haftada iki kez sağlık tartışmaları yapan bir grupla karşılaştırdı. daha sonra, tüm öğrenciler topluluk önünde konuşma ve zihinsel aritmetik meydan okumasında stres altına alındı. Meditasyon ve kontrol grupları arasında iL-6'da net bir fark bulunmadı. bununla birlikte, ortalamanın üzerinde pratik yapan meditasyon yapanlar, daha az gayretli meslektaşlarına kıyasla önemli ölçüde daha düşük iL-6 seviyelerine sahipti, bu da zihin eğitiminin strese karşı inflamatuar tepkileri azaltabileceğini düşündürdü.

sistem. Meşgul insanların günde bir veya iki kez 20 dakika meditasyon yapmaları daha olasıdır, bu da iyidir. İyileştirme “doza bağımlı” görünmektedir— ne kadar eğitim verildiğine bağlıdır.

Beynin bazı bölümleri, yıllar boyunca her gün meditasyon yaptığımızda daha da kalınlaşır. Sara Lazar ve Harvard Üniversitesi'ndeki meslektaşları, uzun süreli farkındalık meditasyonunun beynin fiziksel yapısını değiştirip değiştiremeyeceğini ölçtüler. Uzun süreli meditasyon yapanlarda prefrontal korteks ve sağ ön insula'nın (dikkat, içsel farkındalık ve duyusal işleme ile ilişkili bölgeler) eşleştirilmiş kontrollere göre daha kalın olduğunu buldular. Ayrıca, kortikal

Machine Translated by Google

kalınlaşma, yıllarca süren meditasyon deneyimiyle ilişkiliydi ve biz yaşlandıkça doğal olarak meydana gelen serebral korteksteki incelmeyi dengeler gibiydi.

Uzun süreli farkındalık meditasyonunun daha az acı çekmeye dönüştüğü psikolojik mekanizmalar ön araştırma aşamasındadır. Bir hipotez, zor anılarımızın, sakin bir zihin durumundayken ortaya çıkarlarsa, "iç algılayıcı maruz kalma" durumunda üstünlüklerini yitirdikleridir. Bir diğeri, dikkatimizi düzenlemeyi öğrenmemiz ve dikkatimizi ne zaman ve nereye vereceğimizi bilmemiz, duygularımızı düzenlememize yardımcı olur. George bunu, travmatik geçmişe dönüşler karşısında bunaldığında, burada-ve şimdi taşına odaklanarak yaptı. Farkındalık meditasyonu için bir başka potansiyel eylem mekanizması da "üstbiliş", geri adım atma ve düşüncelerimiz ve duygularımız tarafından ele geçirilmek yerine onlara tanık olma yeteneğidir.

Farkındalığın neden işe yaradığına dair belki de en ikna edici açıklama, zamanla yaşam hakkında faydalı içgörüler edinmemizdir. Her şeyin nasıl değiştiğini, değişimle savaşırken kendi acımızı nasıl yarattığımızı ve bilinçsizce bir "benlik" duygusunu nasıl bir araya getirdiğimizi keşfederiz. İkinci içgörü faydalıdır, çünkü uyanık olduğumuz anların çoğu, kırılgan egolarımızı saldırılardan korumak için boş yere ya da korkuyla korumak için harcanır. (4. ve 5. Bölümlerin sonlarına doğru bu şaşırtıcı ama önemli konu hakkında daha çok şey söylenir.) Hayatla ilgili bu içgörüler derinleştiğinde ve kalıcı hale geldiğinde, başarıyı ve başarısızlığı sükunetle kabul etmemize, duygusal acıya tahammül etmemize yardımcı olurlar. geç" ve hayatımızın her değerli anını yakalama cesaretine sahip olun. Başka bir deyişle, elde edilen sezgisel içgörüler

Farkındalık Ne Değildir

- Farkındalık rahatlamaya çalışmak değildir. Hayatımızda neler olup bittiğinin farkına vardığımızda, özellikle zor bir durumda kalmışsak, rahatlamaktan başka her şey olabilir. ancak kendimiz hakkında daha çok şey öğrendikçe, içimizde ortaya çıkan duygulara daha az şaşırırız. içsel deneyimle daha az tepkisel bir ilişki geliştiririz. duygusal fırtınaları daha kolay tanıyabilir ve bırakabiliriz.
- Farkındalık bir din değildir. Farkındalık 2.500 yıldan fazla bir süredir Budist rahibeler ve keşişler tarafından uygulanıyor olsa da, anbean deneyimin farkındalığını artıran her türlü amaçlı aktivite bir farkındalık egzersizidir. mindfulness'ı bir dinin parçası olarak uygulayabiliriz ya da uygulamayabiliriz. modern bilimsel psikoloji, farkındalığı psikoterapide temel bir iyileştirici faktör olarak görür.
- Farkındalık, sıradan yaşamın ötesine geçmekle ilgili değildir. farkındalık, ne kadar önemsiz veya sıradan olursa olsun, hayatımızın her anıyla yakın temas kurmaktır. basit şeyler çok özel hale gelebilir— olağanüstü sıradan - bu tür bir farkındalıkla. Örneğin, yemeğinizin tadı veya bir gülün rengi, ona çok dikkat ederseniz artacaktır. farkındalık aynı zamanda kendimizi daha tam olarak deneyimlemekle ilgilidir, hayatımızın sıradan, düzensiz kenarlarını atlamaya çalışmakla değil.
- Farkındalık zihni düşüncelerden boşaltmak değildir. Beyin her zaman düşünceler üretecektir - yaptığı şey budur. farkındalık, zihnin nasıl çalıştığına dair derin bir anlayışla düşüncelerimiz ve duygularımızla daha uyumlu bir ilişki geliştirmemizi sağlar. Daha az düşüncemiz varmış gibi gelebilir, çünkü onlarla çok fazla mücadele etmiyoruz.
- Farkındalık zor değildir. Zihninizin durmadan dolaştığını keşfettiğinizde, cesaretiniz kırılmamalıdır. Aklın doğası budur. aynı zamanda, sonunda dolaştığının farkına varmak zihnin doğasıdır. ironik bir şekilde, tam o anda, dikkatli olduğunuzun farkında olmadığınız için umutsuzluğa kapılıyorsunuz. bu uygulamayı mükemmel yapmak mümkün olmadığı gibi başarısız olması da mümkün değildir. Bu yüzden buna "pratik" denir.
- Farkındalık, acıdan kaçmak değildir. Bu, kabul edilmesi en zor fikir çünkü nadiren bir şey yaparız.

Machine Translated by Google

daha iyi hissetmek istemeden. Dikkat ve kabullenmeyle daha iyi hissedeceksiniz, ancak yalnızca acıdan kaçmamayı öğrenerek. acı, kızgın bir boğa gibidir: dar bir bölmeye hapsedildiğinde, vahşileşir ve kaçmaya çalışır. geniş bir alanda olduğunda sakinleşir. farkındalık, acı için duygusal alan yaratır.

yoğun meditasyon, dünyayla daha az savunmacı, daha esnek bir ilişki kurmamıza yardımcı olabilir.

GÜNLÜK HAYATTA DİKKATLİLİK UYGULAMASI

Günlük yaşamda farkındalık "gayri resmi" meditasyon uygulamasıdır. Kısa süreli farkındalık anları, gün boyunca biriktirdiğimiz stresi önemli ölçüde azaltabilir. Ve sadece birkaç saniyeliğine de olsa olmak iyi hissettiriyor .

Gayri resmi uygulama, şu anda meydana gelen şeylere bilerek dikkat etmeyi seçtiğimiz anlamına gelir. Herhangi bir anbean deneyim, uygun bir dikkatlilik nesnesidir. Bu, kuşları dinlemek, yemeğinizi tatmak, yürürken ayaklarınızın altındaki toprağı hissetmek, direksiyon simidini tutan ellerinizi fark etmek, bedeninizi fiziksel duyumlar için taramak veya nefesinizi fark etmek anlamına gelebilir. Ayak parmaklarınızı kıpırdatmak kadar basit olabilir. Şimdiki an bizi meşguliyetlerimizden kurtarır, bizi asla yargılamaz ve sonsuz eğlencelidir.

Kısa farkındalık egzersizlerinin gücünü hafife almayın. Psikoloji literatüründeki bir rapor, hafif zihinsel gerilik ve akıl hastalığından muzdarip 27 yaşındaki bir adam olan James'i anlatıyor. Saldırgan davranış nedeniyle birkaç kez hastaneye kaldırıldı. Bir hastanede yatış sırasında, James 5 gün boyunca günde iki kez farkındalık eğitimi aldı ve ayrıca bir hafta boyunca görevler aldı. Eğitim şöyle geçti:

- Ayaklarınız yere düz basacak şekilde ayakta durun veya oturun.
- Normal nefes alın.
- Kızgın hissetmeye yol açan bir şey düşünün.
- Odağınızı ayaklarınıza verin ve sakinleşene kadar bekleyin.

James ne zaman sinirlense bu "ayak tabanı" meditasyonunu uygulardı. Bir yıl sonra, saldırgan davranışları vücudunuzu dinlemeyi azaltmıştı.

önemli ölçüde, kullandığı tüm ilaçları almayı bırakabildi ve bakıcıları artık onu akıl hastası olarak görmüyordu.

Farkındalık egzersizlerini özelleştirme

Dikkat egzersizlerini kendinize göre ayarlarken aklınızda bulundurmanız gereken en önemli şey, onları olabildiğince zevkli hale getirmektir.
Kendimizden zevk aldığımızda, bilinçli farkındalık doğal olarak gelir. Tüm farkındalık egzersizleri üç temel bileşen:

Machine Translated by Google

•Dur

•Gözlem • Dönüş

Dur

İlk önce yaptığımız şeyi durdurmamız gerekiyor. Telefonda tartışıyorsanız, bir dakika sessizlik alabilirsiniz. Bir trafik sıkışıklığına yakalandıysanız ve geç kalmaktan endişeleniyorsanız, derin ve bilinçli bir nefes alabilirsiniz. Yavaşlamak , farkındalığı da kolaylaştırır. Daha yavaş yerseniz, ne yediğinizin daha çok farkında olursunuz ve hatta vücudunuza ne zaman doyduğunuzu söylemesi için bir şans verebilirsiniz. Yürüme hızınızı azalttığınızda çevrenizden daha fazlasını göreceksiniz.

gözlemek

Gözlem yapmak, mesafeli olmak veya aşırı objektif olmak anlamına gelmez. Bunun yerine, deneyimle yakından ilgilenen "katılımcı bir gözlemci" olmak istiyorsunuz. Hayat senin içinde köpürüyor ve sen onun ortasındasın ama yine de gözlemleyebilirsin.

Sakinleşmek dileğiniz ise, nefes gibi tek bir gözlem noktasına sahip olmanıza yardımcı olur.
O anda ne hissettiğinizi keşfetmek ve anlamak istiyorsanız, vücudunuzu duyumlar için tarayabilir ve belki de duygularınızı etiketleyebilirsiniz: "öfke", "korku", "üzüntü". (Bir sonraki bölümde duyguların farkındalığı hakkında çok daha fazlası söylenecektir.)

dönüş

Dikkatinizin hayallere sürüklendiğini fark ettiğinizde, onu nazikçe odak nesnesine geri döndürün. Doğadaysanız ve çevrenize karşı daha dikkatli olmak istiyorsanız, bu ormanın seslerine tekrar tekrar geri dönmek anlamına gelebilir. Sebze doğrayacaksanız, parmağınızla bıçağın ucu arasındaki mesafeye dikkat etmek isteyeceğiniz güvenli bir bahis.

(Parmaklarımız bıçağa ne kadar yaklaşırsa, farkındalık o kadar kolaylaşır!)

Bilinçli Nefes

Sıkışmış veya kafanız karışmış hissettiğinizde, dikkatli bir nefes alarak durumu uygulanabilir hale getirmeye başlayabilirsiniz: sadece yaptığınız şeyi durdurun ve nefesinizi hissedin. İstediğiniz zaman bilinçli bir nefes alabilirsiniz: arabanızda kırmızı ışıktayken, bir iş toplantısında veya çocuğunuz sinir krizi geçirirken. Kendinizi nefes almanın besleyici deneyimine bırakın. Kendinizi daha sakin hissettiğinizde ve zihniniz temizlendiğinde, bir sonraki adımda ne yapacağınızı seçmek için kendinize bir şans verin. Bilinçli nefes alma en kolay, en yaygın farkındalık tekniğidir; Zor olan, yoğun hayatımızın ortasında bunu yapmayı hatırlamaktır .

dikkatli yürüyüş

Yürüyüş meditasyonu, özellikle bütün gün oturuyorsanız ve biraz egzersize ihtiyacınız varsa, keyifli bir uygulamadır. Yürümeyi resmi, 20 ila 30 dakikalık bir meditasyon olarak veya hamleler halinde yapabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Otobüs durağına ya da arabanızdan markete yürüyerek gidiyorsunuz. Ayaklarınız kaldırıma her çarptığında meditasyon yapabilirsiniz. Tabii ki, ormanda meditatif bir yürüyüş, doğanın güzelliğine açılmanın özel bir yoludur.

şunu deneyin: dikkatli yürüyüş

10 dakika veya daha uzun süre yürümeyi planlayın. Evinizde bir seferde veya daire şeklinde en az 20-30 fit ileri geri yürüyebileceğiniz sessiz bir yer bulun. xiulian uygulamak için zamanı kullanmaya karar verin an be an nazik farkındalık.

- Bir an için hareketsiz durun ve dikkatinizi vücudunuza sabitleyin. Ayakta duruşta kendinizin farkında olun. Vücudunu hisset.
- Yavaş ve bilinçli olarak yürümeye başlayın. Bir ayağı kaldırmanın, öne çıkmanın ve diğer ayak yerden kalkmaya başladığında onu yere koymanın nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Aynısını diğer ayakla da yapın. Kaldırma, adım atma ve yerleştirme hissini tekrar tekrar hissedin. Dikkatinizi göreve odaklamak için "kaldırma", "adım", "yer" kelimelerini kullanmaktan çekinmeyin.
- Zihniniz dağıldığında, nazikçe yürümenin fiziksel hislerine geri dönün. herhangi bir aciliyet hissederseniz daha hızlı hareket etmek için bunu not edin ve yürüme hissine geri dönün.
- Bunu nezaket ve minnetle yapın. Nispeten küçük ayaklarınız tüm vücudunuzu destekliyor; sizin kalçalar tüm gövdenizi destekliyor. yürümenin harikasını yaşayın.
- Yürüdüğünüzün farkında olarak uzayda yavaş ve akıcı hareket edin. bazı insanlar bunu en kolay bulur dikkatlerini dizlerin altında veya sadece ayak tabanlarında tutmak için.
- Yürüme alanınızın sonuna geldiğinizde, bir an duraklayın, bilinçli bir nefes alın, vücudunuza demirli kalın ve yönü tersine çevirin.
- Meditasyon periyodunun sonunda, kendinizi meditasyon boyunca beden duyumlarına dikkat etmeye davet edin. gün. Bir sonraki aktivitenize devam ederken yürüme hissine dikkat edin.

Bu egzersizi önce evde yapın, çok yavaş yürüyün ve daha sonra dışarıdayken normal hızda yürüyün. Özellikle aceleniz olduğunda veya duygusal olarak üzgün olduğunuzda, ayaklarınızın altındaki toprağı hissetmek çok topraklayıcı olabilir. Bazı insanlar yürürken sadece nefeslerine odaklanmayı tercih eder. Bu da iyi. Tüm farkındalık egzersizlerinde olduğu gibi, sizin için en iyi olanı denemekten ve keşfetmekten çekinmeyin.

Bir sonraki bölümde, dikkatimizi duygulara çevireceğiz: Bunlar nedir? nereye geliyorlar itibaren? Onlarla başa çıkmak için farkındalığı nasıl kullanabilirsiniz ve neden işe yarıyor?

Machine Translated by Google

3

zor duygular getirmek

Duygular nasıl olur da otların, balıkların, petrol tankerlerinin, metroların ve bizi kısa bir yaz gecesinin ortasında öfkeli ve gülümseyerek uyandıran o şarkı söyleyen yaşamın bir parçası olmasın?
—Jane hirShField, şair

F

Bölüm 2'deki alıştırmalardan, dikkatinizi bedene odakladığınızda gelen duygusal rahatlamayı keşfetmiş olabilirsiniz. Duyguları düzenlemeye yönelik ilk adım budur: dikkati dengelemek. Bir sonraki adım zor duygulara yönelmektir.

Bunu neden yapmak isteyelim ki? Ne yazık ki, zor duygular herkesin hayatının bir parçasıdır, bu yüzden onlarla mümkün olan en iyi şekilde başa çıkmamız gerekiyor. Kendi duygularımızdan kaçarsak asla rahatlayamayız. En sevdiğiniz beyzbol takımındaki hayal kırıklığı veya beklenmedik bir araba probleminden kaynaklanan hayal kırıklığı gibi bazı zor duygular kendiliğinden kaybolur.
Bir ebeveyne duyulan öfke veya bir araba kazasının ardından duyulan korku gibi diğer duygular asla pes etmeyebilir. Rahatlama ancak bu duygulara yeniden baktığımızda ve onlarla olan ilişkimizi değiştirdiğimizde gelir.

Korku, öfke ve nefret gibi birçok duygu "zor"dur, ancak hiçbiri özünde "yıkıcı" değildir. En azından, zor duygular içeride neler olduğu hakkında bilgi sağlar ve

dışarı. Duygular, onlara yapıştığımızda veya onları uzaklaştırdığımızda yıkıcı hale gelir - daha fazla zihinsel veya fiziksel acıya yol açar. Örneğin, öfkeye tutunmak, kendinizi güvende ve kendinden emin hissetmenizi sağlayabilir, ancak sevdiklerinizle tartışmalara ve mide sorunlarına yol açabilir. Benzer şekilde, öfkelenmemeye çalışmak , ancak yine de içini kaynatmak da aynı etkiye sahip olabilir. Sağlıklı alternatif, duygularınızı farklı şekilde, açık, farkında, öz-şefkatli bir şekilde "tutmaktır".

Zor duygulara açıldığımızda, onları görmezden gelmeye çalışmıyoruz, gelecekte bir gün barış ve huzur adına hayatımızı perişan etmeye çalışmıyoruz. Bu bölümde, her gün burada ve şimdi, duygularla dengeli bir ilişki kurmayı öğreneceksiniz.

Machine Translated by Google

ıstırabı nasıl yaratırız

Zar zor algılanabilen kökenlerden nasıl ortaya çıktıklarını bildiğimizde, rahatsız edici duygular hakkında bir şeyler yapmak için daha iyi bir konumdayız. Onları tomurcukta kıstırabiliriz. İşte kendi evliliğimden bir hikaye.

Karımı kalça ameliyatı geçirdiği hastaneden eve davet etmeyi dört gözle bekliyordum. Bu kritik zamanda ona olan sevgimi göstermek istedim, özellikle de başkalarına bağımlı olmaktan hoşlanan bir insan olmadığını bildiğim için. "Bu ona iyi bakmak için eşsiz bir fırsat," diye düşündüm.

Eşim sabah insanı ve ben değilim ama hastaneden eve geldiği ilk gün erken kalkmaya karar verdim. Karımın rehabilitasyon ekipmanını (tutucu, basınç çorabı, özel ayakkabılar) düzenlerken gergin ve huysuz hissettiğimi fark ettim. Sabah hipoglisemisi çekiyorum ve yataktan ilk iş olarak biraz meyve suyu içmeyi unutmuştum. Devam etmeye karar verdim çünkü en azından bir saatliğine iyi bir ortak olmak istedim ve sessiz kalarak gerginliğimi gizledim. Karım buruşmuş yüzümü fark etti ve bir an sonra onun üzgün olduğunu görebiliyordum. "Benim yüzümden nasıl

mod?" Önce "Çorabını çekerken yeterince nazik değil miydim?" diye düşündüm.

Karımı hayal kırıklığına uğrattığım için utandım ve ona bakma kapasitemi sorgulamaya başladım. "Yaşlı ve zayıf olduğumuzda ne olacak?" diye sordum. Aynı zamanda, karım çok talepkar olabileceğinden endişelenmeye başlamıştı, ancak daha bağımsız olabilmek için bu ilk sabah umutsuzca rehabilitasyon ekipmanında ustalaşmak istedi.

Kendimi eleştirirken ("Muhtemelen bakıcı biri değilim"), sabahın erken saatlerinde yardıma ihtiyacı olduğu için karımı suçlama dürtüsünü hissettim. " Sabah insanı olmadığımı bilmeli " diye düşündüm. Ama sonra tekrar, hastaneden döndüğü bu ilk gün için onu nasıl suçlayabilirim? Bugün onun ihtiyaçlarıyla ilgili, kahretsin, benim değil! Belki birkaç dakika içinde işimiz biter." değildik.

Sonunda, ayakkabılarını şişmiş ayaklarına koymak için çabalarken, bir an dikkatli bir farkındalık doğdu. "Vay canına, bu durum hızla yokuş aşağı gidiyor," diye duydum aklımda, "hastaneden döndüğünüz ilk sabah kesinlikle hayal ettiğiniz gibi değil. Nasıl bir karmaşa içindeyiz!"

Bununla derin bir nefes aldım ve kasıtlı olarak kendime şefkatli bir niyet beyanı verdim, "O ve ben ıstıraptan kurtulalım" ve karıma bir bardak portakal suyu almam gerektiğini söyledim. Döndüğümde kendimi çok daha iyi hissettim ve çabalarıma devam ettim.

Burada ne oldu? Rahatsızlığımın (1) basit duyumdan (2) tiksinmeye, (3) güçlü duyguya, (4) duygu karmaşasına , (5) neredeyse pişmanlık duyulacak bir eyleme nasıl yükseldiğine dikkat edin.
Aşağıdan yukarıya doğru atılan her adım, duyguyla savaşmak sorunu büyütüyordu.

Düşük kan şekeri başlangıçta beni gergin (duyum) hissettirdi. Bu özel sabahta böyle hissetmek (tiksinme) istemiyordum, bu yüzden onu görmezden gelmeye çalıştım, bu da ağırlaştırılmış hissetmeme (güçlü duygu) yol açtı. Karım beni rahatsız ettiğini görünce üzüldü, bu da beni utandırdı (daha da güçlü bir duygu). Utanç duygusuna kapıldım (dolanıklık) ve kendimi eleştirmeye başladım ("Muhtemelen bakıcı biri değilim") ve hemen hemen aynı anda karımda bir kusur buldum. Kötü davranmaktan (eylem) kıl payı kaçındım - bir şeyler söyleyerek. Bir anlık farkındalık - ne kadar kötü hissettiğimi fark etmek - bu kontrolden çıkmış sarmalı durdurmanın anahtarıydı.

Tüm dizi birkaç dakika içinde gerçekleşti.

Machine Translated by Google

Kendimizi çok üzgün bulduğumuzda genellikle bir dizi içsel olay olur. düşünceli bir hastam depresyona girdiğinde zihninin böyle çalıştığını söyledi:

- " Bu duyguyu sevmiyorum ."
- " Keşke bu duyguya sahip olmasaydım."
- " Bu duyguya sahip olmamalıyım ."
- " Bu duyguya sahip olmakta yanılıyorum ."
- "Ben kötüyüm!"

Duygular, onlarla ne kadar çok savaşırsak o kadar güçleniyor gibi görünüyor ve genellikle kendi kendini kınamayla sonuçlanıyor: "Ben kötüyüm!"

Negatif çağrışımlar zincirini ne kadar erken kesersek o kadar iyi. Hoş olmayan bir duygudan tiksinmenin ilk çıktığı yerde duygularımızı "yukarı akışta" yakalarsak, sakin ve merkezlenmiş kalabiliriz. Güçlü duyguların etrafa saçıldığı bir akıntıya sürüklendikten sonra, hala ıstırabımızdan kurtulma şansımız var, ama bu o kadar kolay değil.

VÜCUTTA DUYGULARI DEMİRLEMEK

Yukarıdaki skeçten, duyguların kısmen zihin ve kısmen beden olduğunu görebilirsiniz; beden nasıl düşündüğümüzü etkiler ve düşünce bedeni etkiler. Duygular her zaman bedende kendilerini ifade ederler. Zor bir duygunun bedensel bileşenini (gerginlik, titreme) tanımlayabilirsek, gereksiz zihinsel ıstıraba kapılmaktan kaçınabiliriz. (Bu süreç için nörolojik bir açıklama bir sonraki bölümde verilmektedir.) Yoğun duygular bile beden farkındalığı yoluyla azaltılabilir.

Özgür İrademiz Var mı?

1999'da Benjamin Libet bir beyin çalışmasına katılanlardan beyinlerinin "hazır olma potansiyelini" ölçerken parmaklarını veya bileklerini rastgele hareket ettirmelerini istedi. Beynin herhangi bir kas hareket etmeden 550 milisaniye önce aktif hale geldiğine dair şaşırtıcı bir gözlem yaptı. insan deneklerinin harekete geçme niyetlerinin farkına varmaları 350-400 milisaniye daha aldı, parmak veya bilek fiilen hareket etmeden önce yaklaşık 200 milisaniye kaldı. beynimiz bizden önce ne yapacağımızı biliyor gibi görünüyor! Nörolojik bir bakış açısından, özgür irade bir yanılsamadır, ancak yeterince erken farkına varırsak, yaklaşan bir eylem üzerinde hala "veto gücümüz" vardır.

Acı örneğini alın. İnsanlar keder yaşadıklarında, göğüs bölgesinde bir gerginlik veya boşluk hissi yaşarken, aynı zamanda sevdikleri olmadan yaşamaya devam etmeyeceklerini düşünürler. Kederin fiziksel tarafını (göğüs bölgesindeki kas gerginliğini) yönetmek, zihinsel taraftan çok daha kolaydır. Bunun nedeni, düşünmeyi düşündüğümüzde, buna kendimizi kaptırmamız ve genellikle fazladan bir kendi kendini yargılama ölçüsü eklememizdir. Duyguyu bedende bulur ve yumuşatırsak, kendimizi keder gibi güçlü duyguları karakterize eden zihinsel meşguliyetlerden kurtarmaya başlayabiliriz.

Machine Translated by Google

Bir hastam duyguya kapıldığında, genellikle duygunun vücutta nerede olduğunu birlikte keşfederiz. Her insan için farklıdır, ancak öfke genellikle boyunda gerginlik, üzüntü göğüste sıkışma ve utanç vücudun üst kısmında ve kafada boşluk hissi olarak hissedilir. Karında korku başta olmak üzere birçok duygu hissedilir; bu yüzden onlara "içgüdüsel duygular" denir.

Beden yavaş hareket ettiği ve elle tutulabilir olduğu için bedene dikkat etmek kolaydır. Duyguların farkındalığı, vücudun farkındalığından biraz daha zordur ve düşüncelerin farkındalığı daha da zordur. Duygularımızı bedende bulduğumuzda demirlenirler ve bizi pek fazla savuramazlar. Aşağıdaki egzersiz bunu yapmanıza yardımcı olacaktır. Daha önce öğrenmiş olduğunuz farkındalık uygulamaları üzerine kuruludur.

Şunu deneyin: Vücuttaki duyguların farkındalığı

Bu egzersiz 10 dakika sürer ve en iyi şekilde zor bir duygu yaşadığınızda uygulanır. halinden memnunsanız, öfke, korku veya suçluluk gibi genel olarak sizi rahatsız eden bir duygu seçin. Bu egzersizi ilk yaptığınızda, biraz zor bir duygu seçin. rahat bir pozisyon bularak başlayın, gözlerinizi kapatın ve üç rahatlatıcı nefes alın.

- Kendinizi dışarıdan görüyormuş gibi sandalyedeki duruşunuzu not edin. Vücudunuzun sansasyonla uğultusunu hissedin. bedeninize ve tam da bu anda meydana gelen duyumlar dünyasına girin. an.
- Şimdi dikkati kalp bölgenize getirin. istersen elini kalbinin üzerine koy.
- Kalp bölgesinde nefesinizi bulun ve nefes farkındalığını uygulamaya başlayın. Nefes alırken göğsünüzün hareket ettiğini hissedin. zihniniz dolaştığında, onu nefes alma hissine geri getirin.
- Birkaç dakika sonra, dikkatinizi nefesinize verin ve zor olanı hatırlamanıza izin verin. duygu. dilerseniz duyguyu hissettiğiniz durumu hatırlayın.
- Şimdi farkındalığınızı bir bütün olarak bedeninize genişletin. duyguyu hatırlarken, onu en çok hissettiğin yer için vücudunu tara. Zihninizin gözünde, biraz gerginlik veya rahatsızlık hissedebileceğiniz bir yerde durarak, vücudunuzu tepeden tırnağa süpürün.
- Şimdi bedeninizde duygunun kendisini en güçlü şekilde ifade ettiği tek bir yer seçin. zihninizde, o noktaya doğru hafifçe eğilin. Duygunun olduğu gibi orada olmasına izin vererek doğal olarak nefes almaya devam edin. dilerseniz, nefes almaya devam ederken elinizi kalbinizin üzerine koyun. nefesin nazik, ritmik hareketinin vücudunuzu yatıştırmasına izin verin.
- Bir duygu tarafından boğulmuş hissediyorsanız, kendinizi daha iyi hissedene kadar nefesinizle kalın ve sonra geri dönün. duyguya.
- Meditasyon süreniz neredeyse sona erdiğinde, birkaç dakika nefesinize dönün ve ardından gözlerinizi nazikçe açın.

Duyguların vücudunuzda beklediğinizden daha fazla yerde hissedildiğini fark ettiniz mi? Vücudun rahatsız edici duygulara nasıl direndiğini hissedebiliyor musunuz? Gerilim bölgelerine yargısız farkındalık getirirken bedeniniz gevşemeye mi başladı? Bunu uygulayabilirsin

Machine Translated by Google

Zor bir duygunun olduğu her an egzersiz yap. Vücutta bir duygu serbest kaldığında, zihin de serbest bırakılır.

Bazen vücudunuzdaki duygu tonunu etiketlemeye yardımcı olur . Örneğin, söyleyebilirsin Vücudunuzdaki hisleri süpürürken "tatsız", "hoş" veya "tarafsız". Veya hoş olmayan bir his hissettiğinizde, sadece "Ah!" diyebilirsiniz. Etiketleme fikri , duyumlara yutulmadan onlarla birlikte olmaktır .

Yaptığınız alıştırmaya aşağıdaki alıştırma eklenebilir. kasıtlı olarak yardımcı olabilir zor duyguların fiziksel rahatsızlığıyla daha yumuşak, daha dostane bir ilişki geliştirin.

şunu deneyin: yumuşatın, izin verin ve Sevin

tekrar rahat bir pozisyon bularak uygulamaya başlayın, gözlerinizi kapatın ve üç rahatlatıcı nefes alın.

- Şu anda bedeninize ve orada meydana gelen duyumlara farkındalık getirin. sonra bul nefesinizi kalp bölgesinde tutun ve dikkatli farkındalıkla her nefesi takip etmeye başlayın.
- Birkaç dakika sonra dikkatinizi nefesinize verin ve dikkatinizi nefesinize verin. Vücudunuzdaki zor duygunuzun en güçlü şekilde hissedildiği yer.
- Vücudunuzdaki o konuma yumuşayın. Ağrıyan kaslara ısı uygulamak gibi, yumuşak olmalarına gerek kalmadan kasların yumuşak olmasına izin verin. "yumuşak" diyebilirsiniz. . . yumuşak . . . yumuşak . . ." sessizce kendinize, süreci geliştirmek için.
- Rahatsızlığın orada olmasına izin verin. duygunun kaybolması arzusundan vazgeç. Rahatsızlığın, kendi evinizdeki bir misafir gibi, istediği gibi gelip gitmesine izin verin. "izin ver . . . izin vermek . . . izin vermek . . "
- Şimdi bu şekilde acı çektiğiniz için kendinize biraz sevgi getirin. elini kalbinin üzerine koy ve nefes al. Sevgiyi vücudun stres altında olan kısmına da yönlendirebilirsiniz. Bedeninizi sevgili bir çocuğun bedeni gibi düşünmek yardımcı olabilir. "Aşk"ı tekrarlayabilirsiniz. . . aşk . . . aşk . . "
- "Yumuşat, izin ver ve sev." "yumuşat, izin ver ve sev." Bu üç kelimeyi bir mantra gibi kullanın, ıstırabınıza karşı şefkatle eğilmek için kendinizi
- Bir duygudan çok fazla rahatsızlık duyarsanız, kendinizi daha iyi hissedene kadar nefesinizle kalın.
- Hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaşça açın.

Vücuda karşı yumuşak, izin veren, sevgi dolu bir tutum dikkatli bir tutumdur. Vücudun gerginleşmeye ve rahatsızlığı reddetmeye yönelik içgüdüsel eğilimini terk ediyoruz. Fiziksel düzeyde "yumuşatma", zihinsel düzeyde "izin verme" ve duygusal düzeyde "sevme" gerçekleşir. Birlikte, vücudun tuttuğu şeyi serbest bırakmasına izin verirler. Egzersizin bir veya daha fazla bölümünü daha kolay bulursanız, buna bağlı kalın. Örneğin, belki de basitçe "yumuşatmak ve izin vermek" en mantıklısı.

"İzin vermek" aynı zamanda düşüncelerin gelip gitmesine izin vermek anlamına gelir . Şimdiye kadar düşünceleri vurgulamadım çünkü onları anbean takip etmek çok zor. Ancak düşüncemiz,

Machine Translated by Google

nasıl hissettiğimiz üzerinde büyük bir etkisi vardır. Kendini hırpalarsan, tekrar tekrar “Ben bir aptalım” diye düşünürsen ne kadar iyi hissedebilirsin? Zihninizde bu tür kendi kendini yok eden bantların farkında olduğunuzda (onları bir sonraki bölümde tanımlamayı öğreneceksiniz), onların şefkatli farkındalıkta ortaya çıkmasına ve kaybolmasına izin verin.

Meditasyonda çok fazla çalışmamaya veya bu konuda çok teknik olmamaya dikkat edin. Bu egzersizi yapma şekliniz, vücudunuza verdiğiniz mesajın aynısını içermelidir. Kaslarınızı yumuşatmak istiyorsanız, egzersizi yumuşak bir şekilde yapın. Her türlü düşüncenin zihninize girip çıkmasına izin vermek istiyorsanız, arkanıza yaslanın ve nehrin akışını izleyin. Kolay gelsin. Kendinize sevgi dolu bir arkadaş olma arzusu dışında herhangi bir beklenti içinde olmayın veya acele etmeyin. Nazik dilekler, hissettikleriniz zor olsa bile başlı başına tedavi edicidir.

duyguları etiketleme sanatı

Muhtemelen şimdiye kadar etiketleme duyumlarının sizi bedeninizde ve geviş getiren zihninizden nasıl uzak tuttuğunu görmüşsünüzdür. Şimdi belirli duyguları etiketlemeye geçeceğiz . Bu uygulama, duyguları onlara kapılmak yerine “sadece duygular” olarak görmenize yardımcı olur.

Son bölümde, etiketleme eğiliminden vazgeçmek için “ses farkındalığı” alıştırması sırasında size bir talimat verdim. Bu, bu bölümün vurguladığı şeyle çelişiyor gibi görünebilir.
Aradaki fark, çoğu ses gibi, farkındalığın nesnesi nötr olduğunda , etiketleme bizi sadece ses deneyiminden ayırabilir. Ancak bir şey bizi rahatsız ettiğinde, etiketleme eylemi, içinde boğulmadan duyguyla ilişki içinde kalabilecek kadar geri adım atmamıza yardımcı olur. Duygulara “yalnızlık”, “üzüntü”, “korku”, “kafa karışıklığı” gibi isimler vermek, zor duygularla birlikte olmamızı kolaylaştırır.

not etme

“Dikkat etmek” farkındalıkla içsel bir deneyime yönelmek için kullanılan bir şemsiye terimdir. Bir duyumu, düşünceyi veya hissi bir veya iki saniyeliğine ("Ah-ha", "Oh evet") sözsüz olarak "fark ederek" veya bir kelimeyle "etiketleyerek" not edebiliriz.

Ayrıca nefes gibi seçtiğimiz çapaya geri dönerek zorlu içsel deneyimi görmezden gelebilir veya onlardan uzaklaşabiliriz . Bu bazen iyi bir fikirdir. Diğerlerini dışlayarak bir nesneye odaklanmak, en azından şimdilik, zihin dinginliği sağlar. "Not almayı" öğrenmeye değer.
ancak, sonunda korku gibi zor duygularımızla uğraşmak zorunda kalacağız. Not etmek, güvenli bir şekilde yapmamıza yardımcı olur: “Bu korku! Evet, ama bu sadece korku.” Demirlemek 'ana üs' gibidir, not etmek 'seyahat etmek' gibidir diyen bir hastam vardı. ”

Gerçek uygulamada, not alma, demirleme ile dönüşümlü olarak, birkaç saniyede bir ileri geri geçiş yapar. Vücuttan (nefesiniz veya başka bir çapa) çok uzun süre ayrılmayın. Dikkatimizin çapa yerine bir duygu üzerinde durmasına ne kadar çok izin verirsek, onun hakkında o kadar çok şey öğreniriz, ancak dinginliği ve zihnin istikrarını kaybetme riskiyle karşı karşıya kalırız. Not alma artı sabitleme, zor duyguları keşfederken eşit ve dengeli dikkatinizi korumanıza yardımcı olur.

Etiketleme , fark etmekten çok olumsuz duygularla daha fazla meşgul olmayı gerektirir. Yaşadığınız şeye belirli bir başlık vermek anlamına gelir. Bizi deneyimin daha da içine çekiyor ama aynı zamanda mesafe ve bakış açısı da sağlayabilir. Güçlü bir duygu ortaya çıktığında, onu yüksek sesle etiketleyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

ya da dudaklarını sessizce "öfke", "öfke", "öfke" olarak ağzına götür. Bir duygu hafif olduğunda, aynı etki için onu zihninizde sessizce adlandırabilirsiniz.

Deneyimlerimizi etiketlemenin birçok yolu vardır. Göreceli olarak duygusal çatışmadan kurtulduğunuzda en yaygın biçimlerden biri, düşünceye bulaştığınız zaman basitçe “düşünmek” demek ve ardından çapaya geri dönmektir. Aynı şeyi "algılama" ve "his" için de yapabilirsiniz. Nasıl hissettiğinizi tanımlamak için "hoş", "hoş olmayan" ve "nötr" etiketlerini kullanabilir, çekim ve tiksintiyi yumuşatabilirsiniz. Belirsiz, belirtilmemiş bir rahatsızlığınız olduğunda “Bu acıtıyor”, “Ah!” veya “rahatsız edici” de diyebilirsiniz. Acıyı durdurmaya çalışmıyoruz ; ne zaman acı çektiğimizi bilmek isteriz , bu da onu biraz gevşetir. Etiketleme, duyguları apostrofize eder.

Hemen hemen her içsel deneyim etiketlenebilir. Luis adında, asıl sorununun "kendimi dövmek" olduğunu söyleyen, dikkat eksikliği bozukluğu olan bir müşterim vardı. Çocukken ödevlerini tamamlamadığı ve çoğu zaman huzursuz olduğu için aldığı tüm eleştirileri içselleştirmişti. Luis, hem resmi hem de gayri resmi meditasyonda, her gerçekleştiğinde öz eleştiriyi adlandırmaya karar verdi. "Kendini dövdüğünü nereden biliyorsun?" diye sordum.

Luis, "Midemde gerginlik, göğsümde endişe hissediyorum veya çocuklarla aram yetersiz. Sonra bunu yaptığımı farz ediyorum ve 'kendimi dövüyorum' diyorum. ” Bu basit etiketleme uygulaması, Luis'i özeleştirel düşüncelerden kurtardı.

Nasıl etiketlediğimiz de önemlidir. “Endişeli dikkat” veya “sakin dikkat” uygulayabiliriz. Endişeli dikkat korkulu bir geri çekilmeye yol açar ve sakin dikkat bize etrafa bakmak için küçük bir alan verir. Karanlıkta korkan bir çocuk olmak gibi. Kendinize “Karanlık ve görülmesi zor” demek, sakin bir dikkatle etiketlemektir; sizi korkuya kapılmaktan, tehlikeyi kendi zihinsel yorumlarınızla abartmaktan veya “koca bir bebek” olmakla suçlamaktan alıkoyar. Endişeli dikkat kulağa “OH HAYIR, BİR ŞEY göremiyorum! Kim bilir orada ne var?” ve huzursuzluğu teröre dönüştüren bir düşünce çağlayanını başlatır.

Etiketlerinizde nazik, kabul edici bir ton benimsemeye çalışın . Kendinizi bir duyguya havlarken bulursanız, muhtemelen yaptığınız her şeye ters düşen, duyguyu yok etmek için temel bir gündeminiz vardır. Yumuşak, nazik etiketleme, zihnin hoş olmayan deneyimleri dileme eğiliminden kurtulmasına yardımcı olur. Ayrıca, bunun üzerinde çok fazla çalışmayın, aksi takdirde dikkatiniz rahatsız edici bir duyguyu salıvermek yerine onu sarabilir ve tutabilir. Yavaş ve kolay gidin. Duygular için kelimeler

Duyguları etiketlemek, onları yönetmenin ve ilişkilerde ustaca davranmanın güçlü bir yoludur. Rasyonel kararlar verebilmemiz için sakin kalmamıza yardımcı olur. Ebeveynler, küçük çocuklarına, çocuk üzüldüğünde “sözlerini kullanmalarını” söyler. Akıl sağlığı klinikleri, "aleksitimik" yetişkinler için, yani duyguları ifade etmeyen insanlar için dersler verir. Örneğin, bir erkek “utanıyorum” diyemiyorsa, sinirlenmesi ve mantıksız davranması daha olasıdır. Düşünürseniz, tüm “konuşma terapisi” endüstrisinin temelinde duygular için doğru etiketler bulma yeteneği yatmaktadır. Beyin araştırmaları, duygular için kelimeler bulmanın , beynin stres tepkisini başlatan kısmını devre dışı bıraktığını ortaya çıkardı.

Duyguları Etiketlemek Beyni Sakinleştirir

Farkındalık meditasyonu aslında duygularımızı dengelemeye nasıl yardımcı olur? nörolojik bir mekanizma var mı? David Creswell ve California Üniversitesi'ndeki meslektaşları, duyguları etiketleme uygulamasının beyni nasıl sakinleştirdiğini keşfetmek için fonksiyonel manyetik rezonans görüntülemeyi (fmri) kullandı. Otuz katılımcıya duygusal olarak üzgün insanların fotoğrafları gösterildi ve katılımcılardan duyguyu etiketlemeleri istendi (örneğin, “kızgın” veya “korkulu”). bir kontrol durumunda, katılımcılar

Machine Translated by Google

yüzlere baktı ve altlarında, harry veya sally gibi, kişinin cinsiyetine karşılık gelen bir isim seçti. Araştırmacılar, tehlike anında alarm çalan beynin bölümü olan amigdalanın, üzgün yüze bir duygu etiketi yapıştırıldığında, bir ad eklendiğinde kıyasla daha az aktif olduğunu keşfettiler. prefrontal korteksin bölümleri, özellikle orta hat (kendi duygusal başlangıçlarımızı izlediğimizde aktif olan "medial" kısım), amigdala daha az aktif hale geldikçe daha aktif hale geldi ve prefrontal korteksin amigdaladaki aktiviteyi engellediğini gösterdi.

Katılımcılardan ayrıca bir farkındalık ölçeği doldurmaları istendi. Prefrontal korteks aktivitesi ile amigdala arasındaki ters ilişki, çok dikkatli katılımcılarda, daha az dikkatli olanlara göre daha fazlaydı. (prefrontal korteksin aktive olan kısmının varsayılan ağın içinde mi yoksa dışında mı olduğu belirsizdir. Varsayılan ağı tanımlamak ve medial prefrontal korteksin farklı bölümlerinin işlevlerini ayırmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.) Creswell'in araştırması nörolojik bir Bir arkadaşımızla konuştuğumuzda, bir günlük yazarken veya başka bir şekilde duygularımızı kelimelere döktüğümüzde neden daha iyi hissettiğimize ilişkin “eylem mekanizması”.

Duygular için en iyi kelimeler, genellikle kişisel anlam taşıyabilecek ilginç küçük ifadelerdir. Örneğin, kendimi gergin hissediyorsam, etrafta koşuşturan ve fındık toplayıp saklarken sarsıntılı hareketler yapan küçük kemirgenden sonra “sincap” olarak etiketleyebilirim. Bazı insanlar, boğazdaki yumru hissi için Yidiş ifadesini ya da öldürücü öfke için “nükleer hale gelmeyi” sever. Ne kadar uzun süre pratik yaparsanız, o kadar nüanslı, hatta belki de şiirsel, duygu sözcüklerini kullanma şeklinizin olduğunu göreceksiniz.

Psikologlar son 100 yılda hangi insan duygularının diğerlerinden daha temel göründüğünü belirlemeye çalıştılar. Bununla birlikte, bir dizi temel duyguyu (örneğin korku, aşk, öfke; mutluluk, üzüntü; veya aşk, sevinç, şaşkınlık, öfke, üzüntü, vb.) korkmak). Bizim amaçlarımız için önemli olan kelimenin işlevidir - bir duyguyu ne kadar iyi yakaladığı ve çevresinde biraz boşluk açtığıdır.

İngilizce dilinde bulduğum en kapsamlı duygu sözcükleri listesi, kolay başvuru için 800'den fazla kelimeyi kategoriler halinde organize eden dilbilimci ve bilgisayar mühendisi Steven J. DeRose tarafından derlenmiştir. DeRose, duyguları etiketlemek için isimler ("korku", "hayal kırıklığı") yerine sıfatları veya fiilleri ("korkuyor", "kaynama") kullanmayı tercih eder, çünkü bunlar duygunun hissedilen duygusunu tanımlar. Ayrıca -ing ile biten bir kelime, "endişe"ye karşı "endişeli" gibi -ed ile biten bir kelimeden daha "şimdiki anda devam ediyor ". Bununla birlikte, bazen bir kişi bir duygudan biraz daha uzaklaşmak isteyebilir - onu olduğu kadar hissetmemek - bu nedenle her durum için hangi kelimenin en uygun olduğuna kendiniz karar vermelisiniz. (DeRose'un duygu sözcüklerinin tam listesi Ek A'da bulunabilir.)

Bu kitabın odak noktası olumsuz duygularla başa çıkmak olsa da , olumlu olanlar da dahil olmak üzere tüm duygularımızı adlandırmaya yardımcı olur. Bunun nedeni, olumlu duygularımızın değişime tabi olması ve değiştiklerinde genellikle olumsuz duygulara dönüşmeleridir. Örneğin, yeni bir ilişkinin delicesine aşık olma aşaması 4-6 ay sonra geçtiğinde hayal kırıklığı hissederiz. Olumlu duyguları etiketleyebilirsek, olumsuz duyguları etiketlemek gibi onları daha hafif tutacağız. Bu, duygularımız değiştiğinde bizi hayal kırıklığından korur.

Machine Translated by Google

Duyguların doğal olarak olumsuz veya olumlu olmadığını hatırlamak önemlidir. Aksine, biz onları uzaklaştırmak için daha fazla mücadele ettikçe, olumsuz ve nihayetinde yıkıcı hale gelirler. Bölüm 1'de (Acı × Direnç = Istırap) verilen ıstırap formülü şu şekilde yeniden ifade edilebilir:

Zor duygular × direnç = Yıkıcı duygular

Sözde olumsuz duyguların -öfke, korku, nefret- derinize inmedikleri zaman o kadar da kötü olmadıklarını keşfedeceksiniz. Bunun yerine, onları (ve kendimizi) dikkat ve şefkatle selamlayabiliriz. 5. Bölüm'de olumlu ve olumsuz duygular hakkında daha fazla şey söylenecek.

Daha yoğun olumsuz duygulardan bazılarını -utanç, öfke, umutsuzluk, hissizleşme, terk edilmişlik, iğrenme, terörize edilmiş- tanımlaması zor olabilir çünkü bunlar bizi yutabilir. Örneğin, "utanç" ("Ben kötüyüm") hissettiğimizde, duyguya tanık olan kişi uçup gitmiş ve etiketleme yapacak kimse kalmamış gibi olur. Zamanla, vücutta nasıl bir his olduğunu anlayarak ve ona bir isim vererek utancın üstesinden gelebiliriz. Kelimeyi dilimizde birkaç kez yuvarladığımızda –"utanç", "utanç", "utanç"— etiketlemek giderek daha kolay hale gelir ve duygu uygulanabilir hale gelir.

Aynı şey "nefret" gibi güçlü bir duygu için de geçerlidir. Aşağıdaki örneği göz önünde bulundurun:

Caroline, 4 ve 5 yaşında iki kız çocuğu annesiydi. Kendi annesi çok sabırlıydı ve çocukluk yılları boyunca Caroline'a fazla sinirlenmemişti. Caroline'ın farklı bir mizacı vardı: hırslı bir tarih profesörüydü ve sporda çok başarılıydı. En çok etrafta dolaşırken kendini rahat hissediyordu ve işler planlandığı gibi gitmediğinde huysuzlaşıyordu.

Caroline'ın ortağı, büyük kızları Emma'ya karşı artan kızgınlığıyla başa çıkmak için kendi başına birkaç terapi seansı yapmasını önerdi. Caroline terapide bana Emma'nın bir kez daha "Senden nefret ediyorum anne" demesine dayanamayacağını söyledi, özellikle de Emma yemek ve banyo sırasında işbirliği yapmadığında. Partnerinin Emma ile hiçbir sorunu yoktu. Caroline, Emma'ya içerlediğini ve daha işbirlikçi kardeşi lehine onu görmezden geldiğini buldu.

Caroline'ın annelik için rol modeli, Caroline'in hissettiklerini hiç yaşamamış gibi görünen kendi annesiydi. Caroline hıçkırıklar arasında en karanlık sırrını paylaştı: "Bazen nefret ediyorum . Emma ve keşke gitse!" Bunların hepsi Caroline için çok fazlaydı - sevmek istediği birine karşı çaresizliğine ve nefretine dayanamıyordu ve nasıl bir insanın onun gibi hissedeceğini merak ediyordu.

Tıp tarihi uzmanı Caroline'a, 1951'de "Karşıaktarımda Nefret" başlıklı bir makale yazan ünlü psikiyatrist DW Winnicott'u hatırlattım. Winnicott nasıl olduğunu yazdı

anneler ve psikanalistler de dahil olmak üzere bakıcılar, muhtaç ve kendi kendine yeten başkalarına hizmet etmek için kendi ihtiyaçlarını bir kenara koyarlar. Bu doğal olarak bir küskünlük, hatta nefret yaratır.

Nefret kabul edilemez -hatta utanç verici- olarak görüldüğünde sorunlar ortaya çıkar ve yardım eden ile yardım etmek istedikleri arasında bir uçurum yaratır.

Caroline bu mesajı yürekten aldı ve Emma'da ortaya çıkan nefreti daha açık bir şekilde hissetmesine izin vermeye hazır olarak eve gitti. Şaşırtıcı bir şekilde, Caroline Emma'yı daha çok sevmeye başladı ve Emma daha iyi davranmaya başladı. Caroline'ı tekrar gördüğümde, o anda kimin zorlandığına bağlı olarak nefretinin bir çocuktan diğerine sıçradığını ama buna takılmadığını ve Emma ile eğlendiğini söyledi. Yeniden.

Machine Translated by Google

Caroline, duygularını kabul edici bir tavırla etiketlemenin gücünü kullanıyordu. Kendi çocuğundan nefret ettiğini keşfetmek Caroline'ın özgüvenini sarstı, ancak tüm annelerin zaman zaman böyle hissettiğini fark ettiğinde, rahatlayabilir ve çocuğunun keyfini tekrar çıkarabilirdi.

Önce nasıl hissettiğini anlatan kelimeyi bulması ve sonra kabul etmesi gerekiyordu.

Aşağıdaki farkındalık uygulaması, kendinizi tanımak ve etiketlemek için eğitmenin bir yoludur.
duygular:

şunu deneyin: Duyguları etiketlemek

Bu meditasyon 20 dakika sürer. Rahat, sessiz bir yer bulun ve ağırbaşlı bir duruşta, rahat ama dik oturun. Gözlerinizi kapatın veya kısmen açık bırakın. Vücudunuzu rahatlatmak için birkaç derin nefes alın.

- Duruşunuzu ve meydana gelen duyum dünyasını fark ederek farkındalığınızı bedeninize getirin
  vücut içinde.
- Elinizi kalbinizin üzerine koyun ve nefesinizin dikkatli farkındalığına başlayın. Kalbinizden nefes alın. Bunu 5 dakika boyunca yapın. Dilediğiniz zaman elinizin yavaşça kucağınıza düşmesine izin verebilirsiniz.
- Şimdi dikkatinizi kalp bölgesinde tutarak nefesinizi bırakın ve kendinize “ne hissediyorum?” diye sorun. Sadece bir hissin fısıltısı olsa bile, dikkatinizin vücudunuzdaki en güçlü duyguya çekilmesine izin verin. Vücudunuzu bir anten gibi kullanın.
- En güçlü duygunuza bir isim verin. Bu egzersiz için herhangi bir güçlü duygu sızmadan oturduysanız, "memnuniyet" hissediyor olabilirsiniz. belki de sadece "meraklisin". sonunda muhtemelen “özlem”, “üzüntü”, “endişe”, “aciliyet”, “yalnızlık”, “gurur”, “neşe”, “şehvet” veya “kıskançlık” gibi başka bir duygu bulacaksınız.
- Etiketi nazik, nazik bir sesle iki veya üç kez tekrarlayın ve ardından nefesinize geri dönün.
- Rahat bir şekilde nefesiniz ve duygularınız arasında gidip gelin. dikkatin olsun
  bir duygu tarafından nefesinizden alınır, onu etiketleyin ve sonra nefesinize geri dönün. Bir duygu yoksa, bir duygu bulmaya gerek yoktur. O zaman nefes alırken duyguların olasılığına açık olun. Bir duygu tarafından boğulmuş hissediyorsanız, kendinizi daha iyi hissedene kadar nefesinizle kalın.
- Yaklaşık 20 dakika geçtikten sonra gözlerinizi nazikçe açın.

Bu şekilde farkındalık meditasyonu uygularsak, içsel yaşamımız son derece ilginç hale gelebilir.
Bu alıştırma sırasında sıkılırsanız, bunu "sıkıldım" olarak etiketleyin. Önyargısız bir şekilde onunla yeterince uzun süre kaldığımızda can sıkıntısı her zaman başka bir şeye dönüşür. Sıklıkla can sıkıntısının hemen arkasında gölgelerde gizlenen hoş olmayan veya tanıdık olmayan bir his vardır. Duyguları etiketleme pratiği bizi, duygusal deneyimde ince nüanslar arayan, rahatsızlık karşısında yılmayan şairlere dönüştürebilir.

Bir duyguyu ne kadar doğru bir şekilde etiketlersek, o duygudan o kadar etkili bir şekilde “çıkarmış” oluruz. Ama lütfen mükemmel etiketi bulmaya kafayı takmayın; bunun hakkında fazla düşünme. "Yeterince iyi" bir etiket seçin ve nefese dönün. Herhangi bir etiket, farkındalığınızı şu anda tutmak için yeterli olacaktır. Belki ileride daha doğru bir etiket aklınıza gelir. Değilse, endişelenme. Uygulamanın kolay olmasına izin verin ve zaman ayırın.

Machine Translated by Google

Ayrıca, egzotik bir doğa parkına 1 günlük bir geziye çıkan bir botanikçi gibi, yolunuza çıkan her duyguyu kataloglama ihtiyacı hissetmeyin. 20 dakikalık meditasyonda, üç veya dörtten fazla duyguya sahip olmayabilirsiniz, bu yüzden onu öyle bırakın ve ortaya çıktıklarında bu belirli duyguları etiketleyin. Örneğin, meditasyon yaparken sabırsızsam ve başka bir şey yapmayı tercih ediyorsam, duygu ortaya çıktığında "sabırsızlık" veya "aciliyet" diyebilir ve duygunun hissedilen duygusunu yakalayan her şey olabilir ve sonra nefesime geri dönebilirim. Egzersizi doğru yaptığımdan şüphe edersem, "şüphe . . şüphe. Meditasyon sürecinin kendisiyle nasıl ilişki kurduğunuza dair kelimelerle tam en güçlü duygu nu olabilir. Görev basitçe şu anda meydana gelen

an.

Günlük Yaşamda Etiketleme

Resmi meditasyon uygulamasında etiketleme, günlük yaşamda etiketlemenin bir başlangıcıdır. Örneğin, antropolog bir arkadaşım geniş bir akademik kitleye PowerPoint slayt sunumu yapıyordu. Korkunç bir şekilde, bir slayt boş çıktı - her sunucunun kabusu! Kendini yüksek sesle, "kork. . . korkmak . . . korku", iyi kalpli bir kahkaha korosu kazanmak ve potansiyel bir felaketi tersine çevirmek.

Günlük hayatta etiketlemeyi nasıl uygularız? Yaptığınız farkındalık egzersizlerinin temel yapısını izleyin: dur, gözlemle, geri dön. Ne zaman güçlü bir duyguya kapılsanız, yaptığınız şeyi durdurun, derin bir nefes alın, dikkatinizi göğüs bölgenize getirin, hangi duyguyu hissettiğinizi gözlemleyin ve bunu iki ya da üç kez nazik, sevecen bir şekilde adlandırın. tavır. Duygu sizin üzerinizde hakimiyetini kaybedene kadar dikkatinizi çapanız ile etiket arasında kaydırın.

travma ile çalışmak

Duygulara açılmak, özellikle trajik bir kaza veya şiddet içeren bir suç gibi travmalardan mustarip kişiler için zordur. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki insanların %50'den fazlası travma yaşamıştır.
Kadınların %20 ila %25'i ve erkeklerin %5 ila %10'u çocukken cinsel istismara uğradı.
Ayrıca, travma özneldir, bu nedenle sevilen birinin ölümü, bir motorlu araç kazası, ameliyat veya boşanmanın duygusal izler bırakmış olması tamamen mümkündür. Bu birçok insanı kapsıyor.

Sessizce oturduğumuzda ve ortaya çıkabilecek her türlü duyguya kendimizi açık hale getirdiğimizde, travmatik olayları hatırlamamız muhtemeldir. Sakin, dengeli bir zihin çerçevesini koruyabilirsek bu çok iyileştirici olabilir, ancak bunalıma girersek ve travmayı sanki yeniden oluyormuş gibi yeniden yaşarsak zararlı olabilir. Farkındalık, travmatik anılarla onları yutmadan karşılamanın bir yoludur. Ancak farkındalık pasif bir aktivite değildir. Farkındalığımızı ve dikkatimizi nasıl tahsis edeceğimiz konusunda hâlâ akıllıca kararlar vermemiz gerekiyor.

Dikkat, dahili veya harici olarak yönlendirilebilir ve tek bir odak veya açık alan odağı olabilir. Dikkati tekrar tekrar nefes gibi tek bir nesneye odakladığımızda daha sakin oluruz. Bunun nedeni, rahatsız edici düşüncelerden vazgeçiyor ve zihnin bir maymun gibi etrafta zıplamasını engelliyor olmamızdır. Farkındalığımızın alanını başka düşünce ve duygulara açtığımızda, kaçınılmaz olarak bizi harekete geçiren anıları ve duyguları keşfedeceğiz. Günlük yaşamda meydana gelen çok çeşitli duygularla yeni bir ilişki kurmak için iç manzaramızı öğrenmek faydalıdır. Bununla birlikte, açık farkındalığı tek odaklı farkındalıkla, yani nefese veya başka bir çapaya geri dönmezsek, bunalıma girebiliriz.

Machine Translated by Google

Travma geçirmiş bireyler için dışsal odaklanma genellikle içsel odaklanmadan daha kolaydır. Dikkatimiz travmanın depolandığı bedene çekildiğinden, kötü anıların yüzeye çıkması daha olasıdır.
Örneğin kuşların cıvıltısıyla dikkat vücuttan uzaklaştırıldığında daha sakin hissedeceğiz. Dokunma hissi gibi vücudun yüzeyi de içsel farkındalığa kıyasla nispeten sakinleştiricidir.

George (2. Bölümde), bileğinin etrafına, travmatik anılara kapıldığında kopardığı bir lastik bant takmıştı. "Geçmişle bugün arasına kuma bir çizgi çekmek istiyorum ve bir lastik bantı koparmak beni bugüne getiriyor" dedi. Ayrıca en güçlü duygusu olan "korku . . . korkmak . . . korku"— korkusunun hikayesine karışmasını engelledi.

Gerçekten boğulduğunda, dikkati stabilize etmenin en iyi yolu , bir mum veya bir müzik parçası gibi tek bir dış nesneye odaklanmaktır . Vücuda yaklaşma konusunda kendinizi rahat hissediyorsanız, o zaman George'un lastik bandı veya "şimdi ve burada" taşı gibi dokunma hissi, şu anda farkındalığınızı güvenli bir şekilde topraklayabilir.
Daha sonra, nefese tek odaklanmayı deneyebilirsiniz. Nasıl hissettiğinizi düzenlemek için odaklanmış dikkatle nasıl çalışacağınızı öğrendikten sonra, farkındalık alanınızı yavaş yavaş beden duyumlarına veya duygularınızı etiketlemeye genişletebilirsiniz. Duygularınızı keşfetmeye hazır olduğunuzda bile, birkaç saniyede bir çapaya (nefes, ses, dokunma) sığınmaya devam edin. Zihinsel istikrar ve duygusal farkındalık geliştiriyoruz.

Dikkat uygulaması sırasında bir travma anısı ortaya çıkarsa, lütfen onu zorlama ihtiyacı hissetmeyin. Zamanlama ve güvenlik çok önemlidir. Çocukluk travması olan birçok insan, dişlerini sıkma ve kötü hissettirse bile, yapmaları gerektiğini düşündükleri şeyi yapma alışkanlığına sahiptir . Dikkati her zaman öz şefkatli bir tavırla uygulayın. Nezaket yavaş ve sabırlıdır. Kendinizi bunalmış hissediyorsanız, lütfen bir süreliğine uygulamanıza ara verin - bu da bir tür öz-iyiliktir.
Aşağıdaki bölümler, en çok ihtiyaç duyduğunuzda kendinize nezaketi nasıl getireceğinizi daha ayrıntılı olarak açıklayacaktır. Ama lütfen unutmayın, uygulama hakkında şüpheleriniz veya endişeleriniz varsa, kalifiye bir farkındalık meditasyon öğretmeni veya psikoterapistine danışmak en iyisidir.

Geçen bölümde ve bu bölümde, hem bedenin hem de duyguların farkındalığını öğrendiniz.
Farkındalık, dikkatimizi ve farkındalığımızı ustaca yönetme pratiğidir. Dikkat düzenleme, doğrudan duygu düzenlemeye yol açar. Bir sonraki bölümde, öz-şefkatin derinlemesine araştırılmasına başlayacağız. Farkındalık konusunda bir geçmişe sahip olmak çok yardımcı olacaktır. Öz-şefkat, farkındalık pratiğinin tüm iyileştirici özelliklerini – kabul ile birlikte mevcut deneyimin farkındalığını – içerir, ancak gerçekten eşsiz karakteri yoğun ve rahatsız edici duygularla uğraşırken ortaya çıkar.

4

öz şefkat nedir?

Machine Translated by Google

İyiliği içinizdeki en derin şey olarak bilmeden önce, üzüntüyü diğer en derin şey olarak bilmelisiniz.

-naomi Shihab nye, şair

İ

Birkaç haftadır resmi veya gayri resmi olarak farkındalık uyguluyorsanız, muhtemelen hayatınızda daha fazla huzur ve memnuniyet fark etmişsinizdir. Ancak, bunun işe yaraması için yeterli zamanınız veya disiplininiz olmadığını düşünerek cesaretinizin kırıldığını da hissedebilirsiniz. Özellikle zor bir durumda yaşıyorsanız, bu yaklaşımın size yardımcı olup olmayacağından şüphe duyabilirsiniz. Eğer öyleyse, lütfen henüz pes etmeyin. Ortam kasvetliyken ve elimizde yalnızca cılız bir umut fısıltısı kaldığında, karışıma öz-şefkat eklemek tam da ihtiyaç duyulan şeydir. Bazen ümidinizi kestiğinizde daha iyidir ve daha sonra ne olabileceğine dair sadece merak kalır. Eğer bu sizseniz, lütfen aşağıdaki bölümlere nazikçe ilerleyin.

Zor duygularla başa çıkmak için kullanabileceğimiz farkındalık temelli üç beceri vardır: (1) odaklanmış farkındalık, (2) açık alan farkındalığı ve (3) sevgi dolu nezaket. Şimdiye kadar, ilk ikisini öğrendiniz.
Tek bir nesneye odaklanmak zihni sakinleştirir ve dengeler ve açık alan farkındalığı günlük zorluklara eşit ve dengeli bir şekilde yanıt vermemize yardımcı olur. Bu iki beceri, hayatımızda neler olup bittiğini görmemize yardımcı olabilir;

sonra, sevgi dolu bir nezaket uygulayarak deneyimimizi sıcak ve rahat bir şekilde “tutuyoruz”.

Sevgi - nezaket, başka bir kişi için mutluluk dilemektir. Merhamet, o kişinin acıdan kurtulmasını istemektir . Sevgi dolu nezaketi her yerde ve her zaman deneyimleyebiliriz, ancak acı çekmek şefkat için bir ön koşuldur. Bu nedenle şefkat, sevgi dolu nezaketin bir alt kümesidir.

Merhamet, bir başkasının ıstırabına “kalp titrediğinde” ve bu ıstırabı hafifletme arzusuna yol açtığında ortaya çıkar. Acı çektiğimizde ve kendimize yardım etme dürtüsünü hissettiğimizde, öz-şefkat yaşıyoruz.

ne kadar bencil-CompassioNate miyim?

Farkındalık, akademik psikolojide hızla artan bir ilgi konusudur. Öz şefkat üzerine araştırmalar, topuklarını yakından takip ediyor. Öz-şefkat araştırmasının bir amacı, bunun yaşam doyumu, başarısızlıkla başa çıkma, öz saygı ve bilgelik gibi diğer kişisel niteliklerle nasıl ilişkili olduğunu belirlemektir. Austin'deki Texas Üniversitesi'nde psikolog olan Kristin Neff, öz-şefkat üzerine yapılan çoğu çalışmada kullanılan Öz-Şefkat Ölçeği'ni geliştirdi. Bu ölçeğin öz-şefkat, öz-iyilik, ortak insanlık ve

Machine Translated by Google

farkındalık ve karşıtları, kendini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme. Öz-Şefkat Ölçeği'ne ve bununla ilgili çok sayıda araştırmaya Neff'in web sitesinden ulaşabilirsiniz: www. öz şefkat.org Mevcut öz-şefkat seviyenizi iyi bir şekilde ölçmek için şimdi ve 1 ay sonra, farkındalık ve öz-şefkat uygulamanızın etkisini ölçmek için teste girmek isteyebilirsiniz. nezaket

Kendine şefkat, kendini yargılamanın tam tersidir. Örneğin, Öz-Şefkat Ölçeği'nde yer alan “Kendi kusurlarıma ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyüm” ifadesi “Kendimde hoşlanmadığım yönleri gördüğümde kendimden geçerim” ifadesinin tersidir. İşler istediğimiz gibi gitmediğinde kendimizi yargılama eğilimimiz vardır, bu da yaralanmaya hakarettir. Kendine şefkatli bir kişi, zorluklara ve aksiliklere sert ve eleştiriden ziyade sıcak ve anlayışlı bir şekilde tepki verir.

Ortak insanlık

Bir talihsizlik yaşadığımızda, muhtemelen dünyada bu şekilde acı çeken tek insan olduğumuzu hissederiz. Aynı zamanda, sanki bunun sorumlusu bizmişiz gibi, talihsizliğimizden utanma eğilimindeyiz. Utanç izole eder. Yoğun duygularımız azaldığında ve duruma daha geniş bir açıdan baktığımızda, her şeyin yalnızca “ben” ve “benim hatam” yüzünden değil , bir dizi nedenler evreninin sonucu olduğunu keşfedeceğiz. Tüm olaylar, en azından küçük bir ölçüde, akıcı ve birbirine bağlıdır. Deneyimlerimiz başkaları tarafından paylaşılıyor. Ortak insanlığın bu farkındalığı, yalnız ve izole hissetmekten kurtulmayı sağlar.

Öz-şefkat hissettiğimde, Öz-Şefkat Ölçeği'nde yer alan “Bir şekilde yetersiz hissettiğimde, yetersizlik duygularının çoğu insan tarafından paylaşıldığını kendime hatırlatmaya çalışırım” ifadesini muhtemelen onaylarım. Kendimi yalnız ve yalıtılmış hissettiğimde, muhtemelen şu söz doğrudur: "Kendimi kötü hissettiğimde, diğer insanların çoğunun muhtemelen benden daha mutlu olduğunu hissetme eğilimindeyim." farkındalık

Nasıl ki öz-şefkat, farkındalık uygulamasında örtük olarak bulunuyorsa, farkındalık da öz şefkatte bulunabilir. Farkındalık, bağlı olmayan farkındalıktır - bize acı veren düşünceleri ve duyguları eşit ve dengeli bir şekilde kabul etme yeteneği verir. Farkındalığın tersi—
aşırı özdeşleşme — duygusal tepkisellik içinde kendimizi kaybettiğimizde olur. Ağrı algıyı daraltır. Dikkatli farkındalık, ne zaman acı içinde olduğumuzu, ne zaman kendimizi eleştirdiğimizi ve ne zaman kendimizi izole ettiğimizi ve çıkış yolunu gösterdiğimizi fark etmemize yardımcı olur.

Öz-Merhamet Ölçeği'nden bir farkındalık maddesi “Kendimi kötü hissettiğimde, merak ve açıklıkla duygularıma yaklaşmaya çalışırım” şeklindedir. Farkındalığın tam tersi, “Kendimi kötü hissettiğimde, yanlış olan her şeyi saplantı haline getirme ve sabit tutma eğilimindeyim” ifadesinde görülür.

öz şefkat doğal mı?

Kişisel deneyimimiz bize aksini söylese de, kendine şefkat dünyadaki
en doğal şeydir. Tüm varlıkların derinliklerinde, mutlu olma ve acı çekmeme arzusu vardır. Anne memesini emdiğimizde, yalnızlıktan ağladığımızda ve pembe bir Cadillac almak için para biriktirdiğimizde bu içgüdüye cevap veriyoruz. Yaptığımız her şey, hatta

Machine Translated by Google

Başkalarına yardım etmekten elde ettiğimiz iyi duygular, kendimizi daha iyi hissettirme arzusundan kaynaklanıyor gibi görünüyor. Bu nedenle öz-şefkat pratiği davranışsal repertuarımıza özel bir şey eklemiyor - sadece güvenli, mutlu ve sağlıklı olmak ve kolaylıkla yaşamak için doğuştan gelen arzumuzun alevlerini körüklüyor, ancak kavrama eğilimimizden daha yararlı bir şekilde. kısa süreli zevk ve ne pahasına olursa olsun acıdan kaçınmak.

Öncelikle daha iyi hissetmeyi hak ettiğimizi kabul etmeliyiz . Gerçekten kötü hissettiğimizde , çoğumuz öz-şefkat yerine kendimizi cezalandırmaya başlarız. Öz eleştiri üzerine yığılırız ("Bu kadar aptal olmasaydım bu olmazdı"). Acı çekmek, insanlık durumunun bir gerçeği olmaktan çok, her zaman kişisel bir kusura işaret ediyormuş gibi davranırız. Kendimize daha iyi hissetmek istemenin doğal bir içgüdü olduğunu hatırlatırsak, belki işler ters gittiğinde kendimizi sorumlu tutma olasılığımız azalır.
Yaralandığınızda yine de bir yarayı temizleyip sarmaz mıydınız? Duygusal acı içindeyken neden aynısını kendin için yapmıyorsun?

Aslında, başımıza kötü şeyler geldiğinde, üç talihsiz tepki verme eğilimindeyiz: öz eleştiri, öz-i teselli ve kendini kaptırma. Neff'in öz-şefkatinin üç bileşeni bizi tam tersi yöne yönlendirir: öz şefkat, deneyimlerimizde ortak insanlığı tanımak ve olumsuz duygulara dengeli bir yaklaşım.

Neden böyle tepki veriyoruz? Ben olaya şu şekilde bakıyorum: Tehlikeye karşı içgüdüsel tepki – stres tepkisi – savaşmak, kaçmak ya da donmaktan ibarettir. Bu üç strateji fiziksel olarak hayatta kalmamıza yardımcı olur, ancak zihinsel ve duygusal işleyişimize uygulandığında başımız belaya girer. Savunacak bir düşman olmadığında, kendimize döneriz. "Dövüş" öz eleştiri olur, "uçuş"
kendini soyutlama olur ve "donma" kendi kendini özümseme olur, kendi düşüncelerimize kilitlenir.

Bilim adamları yakın zamanda strese karşı başka bir içgüdüsel tepki belirlediler: "eğilim ve arkadaş ol".
Tehdit edici zamanlarda, bazı insanlar yavrulara karşı koruyucu bir tepki gösterir (ilgilenir) ve sosyal temas arar (arkadaşlık). Dövüş ya da kaç ve eğil ve arkadaş ol tepkileri hem erkekler hem de kadınlar için ortak olsa da, kadınlar erkeklerden daha fazla eğilmeye ve arkadaş olmaya meyilli görünüyor. Eğil ve arkadaş ol tepkisi oksitosin hormonuyla bağlantılıdır ve ağırlıklı olarak kadınlık hormonu östrojen oksitosinin etkilerini artırır. Bu nedenle, kadınların kendine şefkate (kendiyle arkadaş olma) erkeklerden daha büyük bir yakınlık hissetmeleri muhtemeldir.

Ancak oksitosin, savaş ya da kaç tepkisinin tahribatına karşı bir tampon görevi gördüğünden, öz şefkat, stresten mustarip herkes tarafından geliştirmeye değer bir beceridir.

Kendine şefkat göstermeyi doğal olmayan veya uygulaması zor bulan başka bir grup insan, çocukluklarında ihmal edilmiş veya istismar edilmiş kişilerdir - gelişim yıllarında çok fazla stres yaşamışlardır. Bu insanlar için öğrenme süreci biraz daha uzun sürebilir. Travma geçirmiş birçok insan iyi hissetmeyi hak etmediğini düşünür veya iyi hissetmek için fazla pratik yapmamıştır. Ayrıca, güvenli dozlarda duygusal acı yaşamaları onlar için zor olabilir. Acı veren duygular daha önceki acıları besler. Örneğin, bir ilişkinin kopması, çocukluktan kalma bir yalnızlık ve utanç dalgasını tetikleyerek kişinin odaklanma ve işlev görme yeteneğini zorlayabilir.

Bununla birlikte, erken çocukluk travması olan kişiler, genellikle diğer insanlara veya özellikle evcil hayvanlara veya küçük çocuklara karşı dikkate değer bir şefkat ve nezaket gösterirler. Çoğu insanın doğal şefkat deneyimledikleri birine veya bir şeye sahip olduğu görülüyor. Daha sonraki bölümlerde göreceğimiz gibi, ilk başta kendinize şefkat hissetmek zorsa, başkalarına şefkati kendinize getirmek için bir araç olarak kullanabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Öz-şefkat bazen oldukça zor görünebilir, ancak mutlu olma ve acıdan kurtulma isteği doğuştan geldiği için sonsuza kadar göz ardı edilemez; bir ölçüde başarı neredeyse garanti edilir. Ömrünü çocuk yetiştirmek ve toplumdaki insanlara yardım etmekle geçiren kendi annem, öz-şefkat uygulamaya başladı. Bana 83 yaşında "Kendimi sevebileceğimi bilmiyordum !" dedi.
Annem, yargılayıcı ve huysuz olmak yerine yaşlandıkça yumuşayan yaşlı insanlardan biri olmasına rağmen, kendine şefkat göstermenin yaşlanmanın zorluklarını adım adım atmasına yardımcı olduğunu ilk söyleyen kişidir.

bencillik-merhamet bencillik midir?

Çoğumuz kendimize dikkat ettiğimizde biraz suçlu hissederiz. "Pek çok insan benden çok daha kötü durumda! Benim sorunlarım onlarınkine kıyasla bir hiç. Sadece onu emmeli ve şikayet etmeyi bırakmalıyım. "

Her zaman senden daha kötü durumda olan birinin olduğu doğru ve elimizden geldiğince başkalarına yardım etmeye çalışmamız gerektiği de doğru. Ancak bu, kendinize bakmak için zaman ayıramayacağınız anlamına gelmez. Hepimizin biraz bakıma ihtiyacı var; kişisel bakıma ayrılan biraz zaman ahlaki bir kusur değildir. Öz-şefkat konusunda yetkin hale geldiğimizde, birkaç saniye ya da bir dakika yeterlidir. Kendi dertlerimizi başkalarınınkiyle karşılaştırmak, kişisel acıyı inkar etmenin ve kaçınmanın ustaca bir yolu olabilir, bu da bizi rahatsız eden şeylere gereğinden fazla tutunmamıza neden olur.

Dünyayı dolaşarak gözlemlediğim kadarıyla Amerika Birleşik Devletleri'ndeki insanlar kendilerini kötü hissettiklerinde özellikle utanıyorlar. Sanki yanlış bir şey yapmışlar - kişilikleri onları bir şekilde yüzüstü bırakmış gibi. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bazı dini gruplar, maddi başarıyı Tanrı'nın lehinde olmakla bir tutar. Yeni Çağ teolojileri, kötü şansı, önceki yanlışların bir sonucu olan kötü karma olarak açıklar. Bu kültürel faktörler, acıya karşı nazik bir tepkiyi teşvik etmekten ziyade mağduru ayırmaya ve suçlamaya hizmet eder.

Bazı insanlar, öz şefkatin özel bir koza olduğundan endişe eder.

Machine Translated by Google

"Lately I've been getting into compassion."

onları bencil ve benmerkezci yaparak diğer insanlardan uzaklaştıracaktır. Aslında durum tam tersidir: Kendimize karşı ne kadar açık yürekli olursak, hayatın geri kalanına o kadar yakın hissederiz. Kendine şefkat, başkalarına karşı nezaketin temelidir . Kendi huylarımızı kabul ettiğimizde, başkalarını daha fazla kabul etmeye başlarız. Örneğin, şık giyinmediğim için kendimi eleştirmeye hazırsam, muhtemelen sokakta gördüğüm kötü giyimli insanlar hakkında olumsuz düşünürüm. Kapıdan çıkarken kendime karşı alçakgönüllü ve sevgi dolu hissediyorsam, kusurlarıma rağmen başkalarını yumuşak bir gülümsemeyle karşılarım.

Kusurlarımızı kabul etmek, davranışlarımızın daha iyiye doğru değişmeyeceği veya değişmemesi gerektiği anlamına gelmez. Kabul şu andadır. Her birimizin büyümek için yeri var ve büyümek zorundayız. Ne kadar beceriksiz, eksik veya bilgisiz olursak olalım, bugün olduğumuz kişiyle arkadaş olarak başlıyoruz .
Kendimizi her an tam olarak kabul etmek, gitmek istediğimiz yöne uyum sağlamayı ve değiştirmeyi kolaylaştırır.

Kendinizi bu tür radikal bir şekilde kabul etmeye hakkınız var mı? Öz-şefkati kasıtlı, bilinçli bir şekilde uyguladığınızda göreceğiniz gibi (bkz. Bölüm 6), bazen vücudunuzun her bir zerresi size kendinize odaklanmanın temel bir ahlaki kuralın ihlali olduğunu söyler. Kelimeler olmadan bile ürkütücü bir his geliyor. Bu isteksizlik, büyük acı içindeyken azalabilir, ancak kendimizle ilgilenmeye karşı kültürel direncin derinliği, dikkatli olmaya değer, yani meraklı ve tepkisiz, iç gözlem. Bazen entelektüel bir baskın gerekir: "Bu ailede dört kişi var; Ben ara sıra kendime odaklanmazsam, kim yapacak?!"

Bazı insanlar kendine şefkat göstermenin, kendine düşkünlük anlamına geldiğini düşünür.

Machine Translated by Google

Empati ve Kişisel Farkındalık

başkaları için empati ve kendi içsel durumlarımızın farkındalığı, beynin insula adı verilen alanında ortak bir nörolojik temele sahip gibi görünüyor. İnsula, bir erik büyüklüğündedir ve serebral korteksin kenarlarının derinliklerinde gizlidir. İngiltere'deki Sussex Üniversitesi'nden hugo Critchley, empati yeteneği yüksek insanların sağ insula'nın ön kısmında daha fazla gri madde olduğunu buldu. ayrıca empati ölçeğinde yüksek puan alan kişilerin kendi kalp atışlarını takip etmede -vücutlarının içinde neler olup bittiğini bilmede- başarılı olduklarını da keşfetti. İnsula, duyuları farkındalığa getiriyor gibi görünüyor ve bu farkındalık, sosyal etkileşimlerde empatik olmak için kullanılabilir.

Phoenix, ari zona'daki Barrow Nöroloji enstitüsünden arthur Craig, vücut duyumlarının insula'nın arka kısmına girdiğini ve insula'nın önünde sosyal duygulara -güven, küçümseme, suçluluk, gurur- dönüştüğünü öne sürüyor. Dolayısıyla insula, duyularımızla duygularımız arasındaki "aracı", beden ile zihin arasındaki bağlantıdır. İnsula'yı meditasyon yoluyla modüle etmek, Bölüm 3'te bahsedildiği gibi, beden duyumlarının dikkatli farkındalığının bizi sıkıntılı duygulardan nasıl kurtarabileceğinin olası bir açıklamasıdır.

acımak. Öz-şefkatin ilk aşamaları gerçekten de acımayı içerebilir. Bunda yanlış bir şey yok. Bob Dylan'ın "Thunder on the Mountain" şarkısındaki replik hoşuma gidiyor: "Tanrı aşkına, kendinize acıyın!" Bununla birlikte, kendine acıma, çevremizdeki dünyamızı daraltıyor ve bizi diğerlerinden ayırıyor gibi görünürken, öz-şefkat bizi canlı varlıklar arasındaki acı çekmenin evrenselliğine açar. Kendine şefkat aynı zamanda dengeli, dikkatli bir duyguya sahiptir, ne iyimser ne de karamsar. Örneğin, hastaysanız, öz-şefkat, hastalığınızın sonucunu felakete sürüklemek anlamına gelmez. Bunun yerine, sadece sevgi dolu bir tavırla hasta olmak anlamına gelir.

Son olarak, öz-şefkat bencil değildir çünkü tamamen kişisel değildir. Bir oda dolusu insanda, en çok acı çeken, en iyi bildiğimiz, en çok yardım edebileceğimiz kişiye yardım etmek mantıklıdır. Bazen o kişi sensin; bazen başka bir insandır. Bir uçak benzetmesi yapacak olursak, kabin hava basıncı düştüğünde oksijen maskesini önce kendimize takmamız gerekir.

FARKLILIK VE ÖZ-Şefkat

Öz-şefkat pratiği, acıya direnme ve zevki yakalama konusundaki inatçı eğilimlerimizi yontmak için özel bir yöntemdir.
Kalbin niteliklerini vurgulayan, boyundan aşağı farkındalıktır.
farkındalık ve bilgelik yerine motivasyon ve duygu. Hem farkındalıkta hem de öz-şefkatte ortak iyileştirici unsur, duygusal acı ile arkadaşlığa doğru kademeli bir geçiştir.
Farkındalık, "Acıyı hisset" der ve öz-şefkat, " Acının ortasında kendine değer ver" der; hayatımızı daha yürekten kucaklamanın iki yolu.

Farkındalık, öz-şefkat duygusuna yol açarak, sempati, bağışlama, hassasiyet ve sevgi. Kalplerimizi açmak için önce gözlerimizi açmalıyız.

Machine Translated by Google

Hindistan'ı birçok kez ziyaret ettim çünkü antik kültürüne, nazik insanlarına ve zengin meditasyon geleneğine büyük hayranlık duyuyorum. Takdir etmediğim şey yalvarmaktır. Bazı dilencilerin gerçekten yürek burkucu sorunları vardır, bir zamanlar gördüğüm, burnu cüzamdan çürüyen adam gibi.
Bununla birlikte, birçok dilenci, küçük çaplı fırsatçılardır. Hindistan'daki dilenciler, ya üzücü durumları ya da turistleri manipüle ettiklerinde hissettiğim kırgınlık nedeniyle beni her zaman üzüyor. Tekrar tekrar bir ikilemdeyim: Birkaç jeton vermeli miyim? Eğer öyleyse, dolandırıcılığı destekliyor muyum? Değilse, bencil miyim?

Birkaç yıl bu sıkıntıdan sonra, ne zaman bir dilenciyle karşılaşsam ne kadar mücadele ettiğimi fark ettim . Kendi kendime, "Bir dilenci var; İşte gerilim ve kafa karışıklığı geliyor." Kendi bedenime kabul edici bir şekilde odaklandığımda, biraz rahatladı. Şaşırtıcı bir şekilde, gerçek bir gülümsemeyle bir dilencinin gözleriyle karşılaşabileceğimi fark ettim. Bazen para verdim, bazen vermedim ama her zaman nefesimi tutup bakışlarımı başka yöne çevirmekten daha iyi hissettirdi. Bazı dilenciler için bir gülümseme almak birkaç madeni paradan bile daha değerli görünüyordu.

Dikkatli farkındalık, dilencileri - ihtiyacı olan ve olmayanlar - geçimini sağlamaya çalışan sıradan insanlar olarak görmeme yardımcı oldu. Sahte bir dilenciye safça para verdiğim için kendimi yargılamayı bıraktım ve kalbim gerçekten muhtaç olanlara açık kaldı. İçsel tepkilerimin farkındalığı, hem kendine şefkat hem de başkaları için şefkat deneyimlemem için bana alan açtı .

Farkındalık pratiği genellikle öz-şefkatle sonuçlanır. Örneğin, Kabat-Zinn'in 8 haftalık farkındalık eğitim programına (farkındalık temelli stres azaltma) katılan psikoterapistler üzerinde yapılan bir araştırma çalışmasında, eğitimden sonra öz-şefkatte önemli artışlar bulunmuştur. Ancak, farkındalık pratiğinde öz-şefkatin kendiliğinden ortaya çıkmasını beklememize gerek yok. Yoğun duygusal acı içinde olduğumuzda ve bir yardım eline ihtiyaç duyduğumuzda, şefkatin örtük niteliğini açık hale getirebiliriz - doğrudan kendimize nezaket gösterebiliriz. Aşağıdaki bölümler, farkındalık meditasyonu uygulamasına öz şefkati nasıl ekleyeceğinizi gösterecektir.

Farkındalık pratiğine ne kadar öz şefkat kattığımız kişiden kişiye ve zamandan zamana değişir. Öz-şefkatin gücünü ancak onlarca yıllık uygulamadan sonra keşfeden ve daha önce onu "daha az katı" olarak niteleyen uzun vadeli farkındalık uygulayıcıları tanıyorum. Dikkat meditasyonunu ancak kendilerini nezaketle doyurduktan ve uygulamalarını tüm varlıkların yararına adadıktan sonra yapan başka insanlar tanıyorum. Kendi durumumda, 1970'lerin ortalarında meditasyon yapmaya başladım, uzun yıllar başkalarına karşı sevgi dolu nezaket uygulamak için harcadım ve şimdi şefkat tarafına daha fazla vurgu yaparak, hem kendime hem de şefkate odaklanarak bir farkındalık ve şefkat karışımı uyguluyorum. diğerleri.

Meditasyon sırasında, sevgi ve nezaket unsuru olmadan yalnızca odaklanmış ve açık alan farkındalığı ile çalışmak bazen bir rahatlama sağlar. Duygusal kargaşa içinde olduğumuzda, rahatsız edici duyguları göz ardı etmek için dikkati nasıl kullanacağımızı bilmek büyük bir varlık olabilir - ne hissediyor olursak olalım tekrar tekrar nefese dönün. Travma yaşamış kişiler, dikkatlerini harici veya dahili olarak güvenli yerlere yönlendirebileceklerini bilmekten mutluluk duyarlar.

Bazen dikkatimizi düzenleyemeyecek, hatta nefesi bile bulamayacak kadar üzgünüz. Sonra ne? Kendi derimizde olmak bir çivi yatağında yatmak gibi olacak kadar kötü hissedebiliriz. Böyle zamanlarda, acımızın farkına varmak, kendimize biraz nezaket göstermenin ilk ve önemli adımıdır. Sonraki bölüm, kendimize fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel ve ruhsal olarak nasıl özen ve nezaket göstereceğimizi gözden geçirecek.

Machine Translated by Google

Öz-şefkat dikkatten çok motivasyonla çalışır. Kendimize karşı iyi niyet . Öz-şefkat, sorunlarımızı kendimiz çözene kadar, öğüt vermeden zorluklarımızı dinlemeye istekli sevgi dolu bir arkadaş gibi zihni rahatlatır. Öz-şefkat uygulamasından faydalanmak için dikkatimizi düzenlemekte özellikle usta olmamıza gerek yok.

Sadece acı çektiğimizi bilmemiz gerekiyor.

Nazik bir ev sahibi metaforu, kendine şefkat olan sevgi dolu nezaket ve farkındalığın enfes karışımını yakalar. 13. yüzyıl İranlı şairi Rumi'nin aşağıdaki şiirini düşünün:

Bu insan bir misafirhane
Her sabah yeni bir başlangıçtır
Bir sevinç, bir depresyon, bir anlam
Bazı anlık farkındalık
Beklenmedik bir ziyaretçi olarak gelir
Hoş geldiniz ve hepsini eğlendirin!
Hüzünler kalabalığı olsalar bile
Evinizi şiddetle kim süpürür?
Mobilyaları boş
Yine de her konuğa onurlu davranın Yeni bir zevk için sizi temizliyor
olabilir!

Karanlık düşünce, utanç, kötülük
Kapıda gülerek karşılayın
Ve onları içeri davet et
Gelene şükredin çünkü her biri birer birer gönderilmiştir.
ötesinden rehber.

“Hoş geldiniz ve hepsini eğlendirin!” İyi niyet , iyi ve kötü tüm duygular için alan yaratır .
Bir duyguyu diğerine tercih etmiyoruz - bazı duyguları bastırıyor, diğerlerini şekerle kaplıyoruz.
Nasıl ki nazik bir ev sahibesi konuklarını geldiklerinden daha mutlu hissederek eve gönderebiliyorsa, iyi niyetin de duygularımızı daha iyiye doğru şekillendirme eğilimi vardır.

“KENDİNE” YÖNLENDİRME

Öz-şefkatin farkındalık pratiğine belki de en önemli katkısı “ben”e verilen dikkattir. Acımız büyük olduğunda, deneyime kapılır ve onunla özdeşleşiriz. "Benlik" acı çeker. Linda'nın yaptığı gibi, kabulümüzün nesnesini, barındırdığımız duygulardan -“bir neşe, bir depresyon, bir alçaklık”- ev sahibine kaydırmamız gerekir.

Linda daha yeni meme kanseri teşhisi almıştı. Dikkat çekici bir şekilde, özellikle ölmekten korkmuyordu ve ameliyat olasılığı hakkında fazla endişelenmiyordu. Bekar bir anne, yalnızca 19 yaşındaki kızının ebeveynsiz bir yaşam sürmek zorunda kalabileceğinden endişeleniyordu. Linda bu düşünceye zar zor dayanıyordu, yine de bu düşünceyle meşguldü. Kızı için korkuyordu. Linda, içinden bu düşünceler geçtiğinde ne kadar acı çektiğini fark edebildiğinde

Machine Translated by Google

zihin, nefes verebilir ve biraz rahatlayabilirdi. Sadece stres seviyesini fark etmek, korkularından kurtulmaya başlamasına yardımcı oldu. Linda, kızını en kötüye nasıl hazırlayacağını yaratıcı bir şekilde düşünmeye başladı. Belki kızının en sevdiği teyzesi onu yanına alırdı? Belki de kızı en kötü şey olmadan önce kendine bir eş bulurdu?

Duygusal kaosun ortasında kendimizi resmin içinde tutmak, bir çözüm bulmanın ilk adımıdır. Bunu yapmak kolay değil. Güçlü duyguların pençesinde olduğumuzda, dikkatimiz burnumuzun önündekine odaklanır, arkamızda olanlara değil: "Bu bir problem." "O bir acı." İhtiyacımız olan sevgi dolu ilgiyi kendimize veremiyoruz.

Örneğin çiftler çatıştığında, her bir kişi diğeri tarafından görülme mücadelesine kendini kaptırır. İlişkisel çatışma genellikle "Bana bak, bana bak!" Her bir ortak, diğer kişinin ne kadar acıya neden olduğunu doğrulamak ister. Bu sonuçsuz bir arayış çünkü birbirimizi suçlamaya başladığımızda, tanınmamız pek olası değil. Daha iyi bir seçenek, dikkatimizi yeniden yönlendirmek ve önce kendi ıstırabımıza şefkatle yanıt vermek ve ardından partnerimizin ıstırabını dinlemektir. kişisel güvenlik açıklarımız

Her birimizin, zor zamanlarda ortaya çıkan kişisel güvenlik açıkları vardır. Hassas noktalarımızı tanımadığımızda, hayatımızı alt üst edebilirler. Örneğin, işimi kaybedersem ve bilinçsizce bir “başarısızlık” olduğumu düşünürsem, “başarısızlık” olmakla baş etmek, yeni bir iş bulmaktan daha büyük bir zorluk haline gelebilir.

Öz-şefkat, duygusal acıyla ilişkili temel sorunlar kabul edildiğinde en etkilidir. Ve özellikle anın sıcağında savunmasız alanlarımızı tanımak her zaman kolay değildir. Columbia Üniversitesi'nden psikolog Jeffrey Young, genellikle erken çocukluk dönemine kadar izlenebilen 18 kişisel "şema" (iç içe geçmiş yoğun duygu, bedensel duyum, düşünce ve davranış demetleri) belirleyerek ayak işlerinin bir kısmını yaptı.

Bazı şemalar davranışla, belki de kontrol etme veya engelleme eğilimiyle, diğerleri ise güvensizlik veya terk edilme korkusu gibi duygularla yol açar. Karşılaştığımız şemaları tanıdığımızda, kavramalarını kaybetmeye başlarlar. Tara Bennett- Goleman, şemalarımızla dikkatli ve şefkatli bir şekilde çalışmak hakkında Duygusal Simya adlı güzel bir kitap yazdı .

Şemalarınızın envanterini çıkarmak isterseniz, lütfen www.schematherapy.com adresine gidin. ve Genç Şema Anketini (YSQ) sipariş edin. Aksi takdirde, aşağıdaki listeden savunmasız alanlarınızı belirleyip belirleyemeyeceğinize bakın.

şunu dene: şemalarım

lütfen aşağıdaki şemaları inceleyin ve sizinle en yakından ilgili olanları belirleyin. bazen iki veya üç şema bir arada bulunur.

1. Terk/kararsızlık: İnsanlar istikrarsız olduğu için yakın ilişkilerim sona erecek ve öngörülemeyen.
2. güvensizlik/istismar: Başkaları tarafından incinmeyi veya onlardan yararlanmayı bekliyorum.
3. Duygusal Yoksunluk: Anlayış, destek gibi ihtiyacım olan şeyleri başkalarından alamam. ve dikkat.

Machine Translated by Google

4. Kusurluluk/utanç: Kusurluyum, kötüyüm ya da beni sevilmez yapan bir şekilde aşağıyım.

5. sosyal izolasyon/yabancılaşma: Bu dünyada temelde yalnızım ve diğerlerinden farklıyım.

6. Bağımlılık/yetersizlik: Basit işlerde yardım almadan kendi başımın çaresine bakamam
ve kararlar.

7. Zarar ve hastalığa karşı savunmasızlık: Tehlike her köşede pusuya yatmış durumda ve ben bunları engelleyemiyorum
şeyler oluyor.

8. İç içe geçme/Gelişmemiş benlik: Başkalarının, özellikle de ailem gibi insanların yönlendirmesi olmadan kendimi boş ve kaybolmuş hissediyorum.

9. Başarısızlık: Akranlarıma kıyasla temelde yetersizim (aptal, beceriksiz) ve kaçınılmaz olarak başarısız olacağım.

10. Hak sahibi olma/Ben-merkezcilik: Başkalarını rahatsız etse bile, alabileceğim her şeyi hak ediyorum.

11. Yetersiz Öz Kontrol/Öz Disiplin: Küçük hayal kırıklıklarına bile tahammül etmekte zorlanıyorum.
harekete geçmemi veya kapatmamı sağlıyor.

12. boyun eğdirme: Başkalarının nasıl tepki vereceğinden dolayı ihtiyaçlarımı ve duygularımı bastırma eğilimindeyim.

13. Kendi kendine hırs: Başkalarının acılarına karşı çok hassasımdır ve kendi ihtiyaçlarımı gizleme eğilimindeyimdir.
zahmet.

14. Onaylanma/Tanınma/Tanınma Alma: Dikkat çekmek ve beğenilmek çoğu zaman beni gerçekten tatmin eden şeyden daha önemlidir.

15. Olumsuzluk/Karamsarlık: Neyin yanlış gideceğine ve muhtemelen yapacağım hatalara odaklanma eğilimindeyim.

16. Duygusal ketlenme: İyi ve kötü duyguları göstermekten kaçınırım ve daha mantıklı davranma eğilimindeyim.
yaklaşmak.

17. Kesintisiz standartlar/aşırı eleştirellik: Mükemmeliyetçiyim, zamana ve verimliliğe odaklıyım ve yavaşlamakta zorlanıyorum.

18. cezalandırma: Öfkeli ve sabırsız olma eğilimindeyim ve insanların yaptıklarından dolayı cezalandırılmaları gerektiğini düşünüyorum.
hatalar.

Yaşamınızda baskın olan bir şema seçip , muhtemelen gerçekleşeceği bir durumu yazmak isteyebilirsiniz. Ardından (1) vücudunuzda ortaya çıkan duyumları , (2) duyguları listeleyin.
şema ile uyumlu olan, (3) muhtemelen ne düşündüğünüz ve (4) şema devreye girdiğinde tipik olarak nasıl davrandığınız . (Yukarıda verilen şemalardan hiçbiri size tam olarak uymuyorsa, kendinizinkini oluşturun.)

Kendine zarar veren düşünceye bir çözüm bulabileceğin yer burası - kötü duygulara yol açan zihinsel temaları belirle. Örneğin, şemanız “karamsarlık” ise, kendinize defalarca karamsarlığınızı destekleyen “Neden rahatsız oluyorsunuz?” gibi ne söylediğinizi sorun. ve “Zaman kaybı!”
Ya da şemanız “sosyal izolasyon” ise, karşınıza büyük bir fırsat çıktığında belki “Onun için iyi ama ben farklıyım” diye düşünüyorsunuz. Meditasyonda tüm düşüncelerinizi takip etmek neredeyse imkansızdır, ancak onları tanımladıktan sonra tekrar eden temaları tanımak daha kolaydır. Sadece bu düşüncelerin geniş farkındalıkta ortaya çıktığını ve kaybolduğunu gözlemleyin.

Şemalarımızı tanımak farkındalıktır ve aktif bir şemanın ortasında kendimize karşı nazik olmak öz-şefkattir. Duyguları etiketlemek gibi şemaları etiketlemenin de duyguları yönetmenin oldukça etkili bir yolu olduğunu buldum - bütün bir yıkıcı kümeyi çözüyor.

Machine Translated by Google

düşünceler, duygular ve davranışlar tek bir nazik farkındalık patlamasında: "Ah evet, işte yine başlıyorum, başarısızlık bekliyorum!" veya "İşte yine bağımlılık şemam!" Bu uygulama Tara Bennett-Goleman'ın kitabında öğretilir.

Bir şemanın hayatımızda nasıl ortaya çıktığını tam olarak anladığımızda, onu yakalamamız daha olasıdır. "Bilmiyorum, ne yapmak istiyorsun ?" dediğimi duyarsam. birilerini üzmekten korktuğum için "kendimi boyun eğdirme" modunda olduğumu biliyorum. Bir raporu patronuma vermeden önce düzeltmeyi bırakamazsam, "acımasız standartlar" modunda olabilirim. Bir partiye gitmeden önce korkarsam, "sosyal istenmeyen" olabilirim. Şemaları görmek , şemaları hissetmek ve sonra onları bırakmak istiyoruz . öz var mı

Şemalar kişinin kişiliğinin bir parçasıdır. Her birimiz, diğerlerinden farklı hissettiren benzersiz bir kişiliğe - bir benlik duygusuna - sahibiz. Büyüdükçe bir kişilik toplanır ve zaman içinde bir miktar tutarlılığı var gibi görünür. Bir sınıf toplantısında eski bir arkadaşınızla ne kadar kolay ilişki kurabildiğinizi hatırlayın, sanki zaman durmuş gibi, onu ilk başta odanın karşısından tanımamış olsanız bile.
Bizimle ilgili bazı şeyler değişir ve diğer şeyler aynı kalır.

İlginç bir şekilde, çoğu sinirbilimci beyinde bulunacak bir "benlik" olmadığı konusunda hemfikirdir. Almanya, Frankfurt'taki Max Planck Enstitüsü'nden Wolf Singer'ın sözleriyle, beyin "kondüktörsüz bir orkestra"dır. Beyin her yönden faaliyetle dolup taşıyor, ancak bu çiçek açan, vızıldayan kafa karışıklığından ayrı bir bilinç duygusunun nerede ve nasıl ortaya çıktığı açık bir soru olarak kalıyor. Ek olarak, içsel tefekkür merceğinden, zihinsel faaliyetimize dikkatli bir bakış, ortaya çıkan ve uzaklaşan sadece kısa deneyim anlarını ortaya çıkaracaktır. Benlik yok - sadece bu düşünce, bu his, bu his, o izlenim. Bilincin deneyimi bile gelir ve gider. O halde ben kimim?

Duygusal acı içinde olduğumuzda kendiliğinden bir "benlik" duygusu ortaya çıkıyor gibi görünüyor. Örneğin, ölmekten korkuyorsanız, "kim" veya "ne" olduğunuz hakkında temel sorular sorabilirsiniz - kimsiniz?
aslında ölür. Duygularınız başkaları tarafından incitildiğinde, duyduklarınızın gerçekten doğru olup olmadığını merak edebilirsiniz. "Ben kimim?" Bunun tersi de doğrudur: Sakin, neşeli ve üretken bir şekilde "akış" içinde olduğumuzda, "ben"in kim olabileceğine dair çok az anlam ve ilgi vardır.

Düşünürseniz bu mantıklı. "Ben" neredeyse her zaman bedenle ilişkilendirilir ve bedenlerimiz hayatta kalmak için inşa edilmiştir. Fiziksel tehlikede olduğumuzda, hayatta kalmak için savaşırız. Duygusal bir sıkıntı yaşadığımızda, egolarımızı savunmaya çalışırız. Aşırı katı bir "benlik" duygusuyla ("ben gencim, ben zekiyim") ilgili sorun, yaşam değiştikçe refahımıza ve yaşamlarımızdaki değişikliklere uyum sağlama yeteneğimize - başarısızlık, hastalık, yaşlılık - uzun vadede huzurlu ve mutlu olup olmayacağımızı belirleyen şeydir. Hakaret ve yaralanmalara karşı kendimizi sürekli olarak desteklemeye çalışmak çok stresli olabilir.

İronik olarak, öz-şefkat yolunda ilerlemek için bir "ben"e ihtiyacımız var. Çevrede özeleştirel ya da kendini soyutlayan bir tutumun acısını hissedecek kimse olmasaydı, hiçbir değişiklik mümkün olmazdı.
"Ben"e karşı kibar, nazik bir tutum geliştirebiliriz - reddetmemek, aşırı değer vermemek - o artık acı çekmeyene ve kendini göstermek için hiçbir nedeni kalmayana kadar.

"Benliksizlik" fikri, Budist psikolojide yer alan umut verici bir mesajdır. Bu gerçekten sabit bir benliğin olmadığı anlamına gelir . Şemalarımız bile ortaya çıkar ve kaybolur. "Bensiz" kavramı, bizim de "hiç kimse" olduğumuz anlamına gelmez. Biz gerçekten her şeyin bir parçasıyız. Daha mutlu olmak ve değişen koşullara daha iyi uyum sağlamak için görev, özgürlüğümüzü azaltan sabit benlik imajlarımızı ve davranış kalıplarımızı yumuşatmaktır. Bir çocukla birlikteyken ara sıra kendinizi çocuk gibi hissetmenize izin verebilir misiniz?

Machine Translated by Google

çocuk, yaşlı bir adamla yaşlı bir adam gibi mi, yoksa genç bir kadınla genç bir kadın gibi mi? Zaman zaman ya empati yoluyla ya da hayatımızın birçok rolü ve durumu aracılığıyla herkes oluruz: genç/yaşlı, parlak/donuk, güzel/çirkin, iyi/kötü, başarılı/başarısız. Bunun böyle olmasına izin verebilir miyiz, yoksa kendimizin en sevdiğimiz versiyonuna yapışıp hayatımıza fazladan bir yük eklemeli miyiz?

İronik olarak, acı çeken "benliğe" ne kadar çok şefkat gösterirsek, o o kadar esnek hale gelir. Örneğin, cansız bir konuşma yaparsam ve ardından kendimi zihnimdeki her kelimeyi kusarken bulursam, "Eh, öğle yemeğinden hemen sonraydı. Ne bekliyorsunuz? Herkes uyumayı tercih ederdi!" Başkalarından veya kendi içimizden gelen şefkat, rahatsızlığımızda kendimizi kabul etmemize yardımcı olur. İşlerin ters gitmesine neden olan faktörlerin karmaşıklığını görmeye başlıyoruz ve evrenin merkezi olmamıza gerek yok. Simone Weil'in sözleriyle, "Kendine yönelik şefkat, alçakgönüllülüktür."

Araştırma ne gösteriyor?

Öz-şefkat üzerine yapılan araştırmalar, öz-şefkatin hayatımızdaki olumsuz olayların etkisini yumuşattığını gösteriyor. Kendine şefkatli insanlar, çabalarının kötü sonuçlandığını fark etmeye ve kendi rollerinin sorumluluğunu almaya daha yatkındırlar . Kendi karakterlerinin istenmeyen yönlerini tanımaları daha olasıdır, ancak bunlara çok fazla takıntı yapmazlar. Örneğin, kendine şefkatli bir kişi akademik başarısızlık yaşadığında, bunu gelişme için bir fırsat olarak görmesi muhtemeldir.

İlginçtir ki, öz-şefkatli insanlar yüksek özsaygıya sahiptir, ancak özsaygıları özellikle başkalarının onları nasıl değerlendirdiğiyle ilgili değildir. Öz-şefkatten türetilen özsaygı, değerlendirmelere nasıl tepki verdiğimizden gelir . Kötü bir değerlendirme almak, ruminasyon ve öz eleştiri değil, sempati ve rahatlık için bir fırsattır. Kendine şefkatli insanlar bu nedenle başarısızlıktan ve reddedilmekten daha az korkarlar. Yüksek benlik saygısı, narsisizm ile ilişkili gibi görünmektedir, ancak öz-şefkat, narsisizm ile ilişkili değildir. Kendine şefkatli insanların kendilerini iyi hissetmek için görkemli olmalarına gerek yoktur.

Öz-şefkat, duyguları düzenlemenin nispeten istikrarlı bir yoludur. Kendimizi kötü hissettiğimizde, örneğin olumlu olumlamalar kullanmak gibi (örneğin, "Her gün kendim hakkında daha iyi hissediyorum") kendimizi geliştirmemize gerek yoktur. Aksine, öz-şefkatli insanlar, yaşadıkları gerçeğin içine yumuşaklık ve nezaketle girerler, bu da mücadeleyi ondan alır.

Kristin Neff ve meslektaşları, kendi ölçeğiyle değerlendirildiği üzere, öz-şefkatin, bilgelik, kişisel inisiyatif, mutluluk, iyimserlik, olumlu etki ve başa çıkma ölçütleriyle farkındalık ölçeğindeki puanlardan bile daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu buldu. Öz-şefkat aynı zamanda yaşam doyumu, duygusal zeka ve sosyal yaşamla da ilişkilidir.

Kendine Şefkat Yoluyla Diyet Yapmak

Kendine şefkat konusunda önde gelen bir araştırmacı olan Duke Üniversitesi'nden Mark Leary ve Louisiana Eyalet Üniversitesi'nden Claire Adams, öz şefkatin insanların sağlıksız yiyeceklerden kaçınmasına yardımcı olduğunu buldu. Tüm katılımcılara "yasak yiyeceklerden" kaçınma isteklerini ölçen bir "kısıtlayıcı yeme" testi verdiler.

Machine Translated by Google

çörek. Katılımcılar daha sonra farklı gruplara ayrıldı ve bazılarından çörek yemeleri istendi. daha sonra isterlerse neden bir şeker veya birden fazla şeker yemeleri gerektiğine dair sahte bir hikaye verildi. Bu etkinlikler arasında bazı katılımcılara "Umarım [çöreği yemek için] kendinize yüklenmezsiniz" denildi. herkes bazen sağlıksız bir şekilde yer ve bu çalışmadaki herkes bu şeyleri yer. . . " Bir çörek yedikten sonra bu şefkatli mesajı duyan oldukça kısıtlayıcı yiyiciler daha az sıkıntı yaşadılar ve sonrasında daha az şeker yediler. Öz-şefkat, diyetteki gecikmelere yanıt vermenin sağlıklı bir yolu gibi görünüyor. Diyet yapanların kafaları "hoş olmayan düşünce ve duygularla dolu olmadığında", daha fazla yemek yiyerek ruh hallerini iyileştirmeye çalışmak yerine diyet hedeflerine odaklanabilirler.

bağlantılılık ve özeleştiri, depresyon, kaygı, ruminasyon, düşünce bastırma ve mükemmeliyetçilik ile ters ilişkilidir. Öz-şefkatin psikolojik esenliği öngördüğü oldukça açıktır.

Klinik bilimciler şimdi öz-şefkat eğitiminin insanların yaşamlarında önemli değişiklikler yapıp yapamayacağını araştırıyorlar. Birleşik Krallık'ta bir psikolog olan Paul Gilbert, yüksek utanç ve öz eleştiriden muzdarip insanlara yardım etmek için 12 haftalık bir şefkatli zihin eğitimi (CMT) programı geliştirdi. Bir pilot çalışma umut verici sonuçlar gösterdi. CMT, öz eleştiri yapan kişilerin, belki de çocukken yeterince rahat hissetmedikleri ve kendilerini güvende hissetmedikleri için, kendilerini yatıştırma yoluyla olumlu duygular oluşturmakta zorlandıkları varsayımı üzerinde çalışır. Oksitosin ve afyonlar, sosyal ilişki ve bakım ile aktive edilir: okşama, tutma ve sosyal destek. Gilbert şu anda öz-şefkat eğitiminin yatıştırıcı etkilerinin altında bu nörohormonların yatıp yatmadığını araştırıyor.

Öz-şefkat üzerine yapılan araştırmalar, farkındalık araştırmalarına kıyasla şu anda emekleme aşamasındadır. ancak öz-şefkat araştırmasının geleceği umut verici ve parlak.

Şimdiye kadar, öz-şefkatin acıya karşı sağlıklı ve doğal bir tepki olduğunu öğrendik. Duygusal olarak ne kadar çok mücadele edersek, özeleştiri, izolasyon ve öz emilme tarafından ele geçirilme olasılığımız o kadar artar. Duygusal özgürlüğe giden yol, acı çeken "ben"e karşı nezaketle başlar. Bir sonraki bölümde, öz-şefkati hayatımıza getirmenin birçok farklı yolunu keşfetmeye başlayacağız.

5

öz şefkate giden yollar

Zamanı gelecek
Ne zaman, sevinçle,
gelince selam vereceksin
Kendi kapında, kendi aynanda, Ve diğerinin selamına gülümseyecek
—Der WalCott , şair

Machine Translated by Google

T

Öz şefkat uygulamasını anlamanın en iyi yolu, bunu yaparak kendi acımızı hafifletme isteğimizi güçlendiriyor olmamızdır. Bu temel arzudan kendimize bakmanın sayısız pratik yolu ortaya çıkar. Öz şefkat, onu akıllıca uyguladığımızda iyi hissettirir ve ne kadar çok yaparsak, o kadar çok yapmak isteriz. Zamanla, uygulamaya yönelik ilk motivasyonu güçlendiren ve derinleştiren olumlu bir döngü gelişir. Sadece bir yerden başlamamız gerekiyor.

Hayatta olman, kendine zaten iyi baktığını gösteriyor. Ancak, temel öz-p rezervasyonunun ötesinde, refah duygunuzu geliştirmek için ne yapıyorsunuz? Kendi çıkarına olmayan bir şey yapıyor musun ? Bu süreçte acıya direnmek gibi eski alışkanlıklara düşmeden, bizi mutlu eden olumlu duyguları nasıl geliştiririz? Son olarak, geçmişimizi – yalnızca acıyı besleyen zihinsel kalıplarımızı – geride bırakmak mümkün müdür? Bu bölümde, mümkün kılacak geniş bir yol yelpazesine göz atacağız.

hayatınıza öz-şefkat getirmeniz ve kendinizi gereksiz sıkıntıların pençelerinden kurtarmanızdır.

KENDİNE MEMNUNİYET İÇİN BEŞ YOL

Öz-şefkati hayatımıza sokmanın beş temel yolu vardır: (1) fiziksel olarak, (2) zihinsel olarak, (3) duygusal olarak, (4) ilişkisel olarak ve (5) ruhsal olarak. Her alan çok sayıda uygulama seçeneği sunar. Bunları kendi yaşamınızda nasıl uygulayacağınıza dair bazı ön fikirler aşağıdadır. Vücudunuza yumuşama

Fiziksel olarak kendinize nasıl bakıyorsunuz? Stres altındayken vücudunuzla nasıl bir ilişki kuruyorsunuz? Şefkatli bir tepki, yumuşamayı ve fiziksel rahatsızlığa dönüşmeyi içerir - sıkılaşmayı değil.
Merhamet yumuşak ve hassastır. İşler zorlaştığında, yumuşak olanlar harekete geçer.

Kaslarımız, dünyaya karşı sert bir kalkan oluşturarak bedeni olası tehlikelerden korur. Ne yazık ki, beyin içeriden gelen bir tehdit ile dışarıdan gelen bir tehdidi kolayca ayırt edemez, bu nedenle bir sınavdaki performansınızdan endişe duysanız bile, kaslarınız düğüm gibi sertleşir. Zamanla, gergin kaslar vücuttaki tüm sistemlere gereksiz stres uygulayabilir.

Meditasyon sırasında veya sessizce otururken gergin hissediyorsanız, karnınızı yumuşatmayı deneyin. Gevşek ve rahat olmasına izin verin. Sıkı olan başka bir vücut parçası fark ederseniz, onun da yumuşamasına izin verin. Bu, Bölüm 3'te denediğiniz "Yumuşatma, İzin Verme ve Sevme" alıştırmasına benzer. Yumuşatma ile "rahatlamaya çalışmıyorsunuz", bu da olmadığınız bir şeyi hissetmeniz için üzerinizde baskı oluşturuyor. Sadece yumuşat.

Aynı şeyi nefesiniz için de yapın. Gergin olduğunuzda, nefesiniz kısalacak ve sığlaşacaktır.
Nefesi biraz yumuşatmayı deneyin, belki de çok yavaş nefes alırken ve nefes verirken karnınızı dışarı doğru uzatarak. Nefes aldığınız sürenin iki katı kadar nefes verin. İşiniz bittiğinde sığ nefes almaya dönerseniz endişelenmeyin.

Stres altındayken bedeni yatıştırmak veya rahatlatmak için yapabileceğiniz her şey, fiziksel öz-şefkat kategorisine girer. Belki biraz kestirmeniz, besleyici yiyecekler yemeniz,

Machine Translated by Google

egzersiz yapmak, sıcak bir banyo yapmak, seks yapmak, güneşlenmek, tatile çıkmak, köpeği sevmek veya masaj yaptırmak? Dar bölgelerin yumuşamasına neyin yardımcı olabileceğini hayal etmek için kendinize birkaç dakika izin verin.

Kendinize fiziksel olarak bakmak da zihni temizleyebilir. Yeterince uzun uyuyor, düzgün yiyor ve yeterince egzersiz yapıyor musunuz? Egzersiz söz konusu olduğunda, zihin ve beden arasında genellikle ters bir ilişki vardır: beden hareketsiz olduğunda zihin yarışır ve beden hareket etmeye başladığında zihin sakinleşir.

Sıcak eller, sıcak kalp

Yale Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, Lawrence Williams ve John Bargh, sıcak ellerin bir kişinin duygusal sıcaklığını arttırdığını keşfetti. Kırk bir lisans öğrencisinden deneyciyle birlikte asansöre binerken bir fincan sıcak veya soğuk kahveyi kısaca tutmaları istendi. Daha sonra, çalışma odasında öğrenciler varsayımsal bir kişiyi on farklı kişilik özelliği üzerinden derecelendirdiler. Elinde sıcak kahve tutanlar, soğuk kahveyi tutanlara göre daha sıcak (cömert, sevecen) puanlar verdiler.

ikinci bir çalışmada, katılımcılara ellerinde tuttukları sıcak veya soğuk bir terapötik pedin etkinliğini değerlendirmeleri için sahte bir talimat verildi. Araştırmaya katılmanın ödülü olarak kendilerine tüketebilecekleri veya bir arkadaşlarına verebilecekleri ikramlar verildi. Soğuk pedi tutan ve değerlendiren öğrencilerin ödülü kendileri için alma olasılıkları daha yüksekti ve sıcak pedi tutanların ödüllerini arkadaşlarına verme olasılıkları daha yüksekti.

Fiziksel sıcaklığın zihinsel sıcaklıkla yakından ilişkili olduğu görülüyor, belki de çocuklukta fiziksel sıcaklık ve bakım arasında yapılan çağrışımlardan. Son araştırmalar, insula'nın hem fiziksel hem de psikolojik sıcaklık algısında rol oynadığını gösteriyor. Bu nedenle, bir fincan sıcak çay içtiğimizde veya ılık bir banyo yaptığımızda duygusal olarak ısınmamız muhtemeldir.

Bazı insanlar, antidepresan veya anti-anksiyete ilaçları almanın öz şefkat uygulamasıyla nasıl örtüştüğünü merak ediyor. Çok basit: Kendinize yapılacak en şefkatli şeyin ne olduğunu sorun. Kendimizi gerekli ilaçlardan mahrum bırakmak, bir tür kendini cezalandırma biçimi olabilir ya da utançtan ya da "doğal" bir beden için takıntılı kaygıdan dolayı ihtiyaçlarımızı görmezden gelmenin bir yolu olabilir. Tersi de doğrudur: ilaç, duygusal kaçınmanın ince bir biçimi olabilir. İlacın daha iyi çalışmanıza ve sağlıklı davranış değişiklikleri izlemenize izin verip vermediğini düşünün. İlaçsız yaşamaya hazır olduğunuzu düşünüyorsanız, lütfen bunu doktorunuzla görüşün.

Fiziksel olarak
kendinize nasıl bakıyorsunuz?

Bedeninizde biriken gerilimi
ve stresi atmanın yeni yollarını
düşünebiliyor musunuz?

Kendine şefkat göstermenin en doğal yolu, halihazırda yapmakta olduğunuz şeydir. Şimdi kendimize ne kadar önem verdiğimizi kabul ederek, güçlü yönlerimizi geliştirebilir ve baskı altında olduğumuzda kendimize iyi alışkanlıklarımızı hatırlatabiliriz. Lütfen gerçek anlamda düşünün
bakım—içinizde gerçekten iyi hissetmenizi sağlayan türden. Örneğin, daha fazla yetişkin kahve içse de, sabahları bir fincan kahveden daha fazla bir fincan sıcak çikolatanın tadını çıkarabilirsiniz. Sizi tam olarak neyin rahatlattığını ve rahatlattığını bildiğiniz için kendinize kredi verin. Bazı insanlar sahip olmayı sever

Machine Translated by Google

masaj ve diğerleri kestirmeyi tercih eder. Peki ya sen? Şiddetli stres altındayken veya işler gerçekten ters gittiğinde neye ihtiyacınız olduğuna özellikle dikkat edin. Düşüncelerinize izin vermek

Özellikle zihniniz meşgulken veya düşüncelerle yarışırken, zihinsel olarak kendinize nasıl bakıyorsunuz? Merhametli tepki geri adım atmak ve düşüncelerinizin gelip gitmesine "izin vermek"tir – direnmeyi bırakmaktır. Üzücü fikirlerin doğal ve kolay bir şekilde zihnimize girip çıkabileceği bir zihinsel alan yaratmak istiyoruz.

Gereksiz günlük kaygılardan kurtulmak için ne gerekiyor? Eski bir strateji, kelimenin tam anlamıyla "zihin aracı" anlamına gelen bir mantra kullanmaktır. Bu teknikten yararlanmak için yabancı bir kelimeye ihtiyacınız yok. Tanıdık mantralar "Bu da geçecek" ve "Her seferinde bir gün" şeklindedir.
Doris Day, Que sera sera mantrasını söyledi , "Her ne olacaksa olacak." Bu ifadeleri tekrarlamak, anlamları ve konsantrasyon gücü nedeniyle zihni sakinleştirir. Dikkatimizi tek bir kelimeye veya cümleye çevirdiğimizde, düşüncelerimizden kurtuluruz. Bazı insanlar basitçe "Evet" kelimesini zihinlerinde tekrar tekrar tekrarlamaktan fayda sağlarlar. Kötümserler özellikle "Bir şey değilse, başka bir şey!" mantrasından hoşlanıyor gibi görünüyor.

Farklı zihinsel durumlarla başa çıkmanıza izin veren mantraları deneyebilirsiniz. İçin
örneğin, insanların önemli kararları takıntı haline getirmelerine yardımcı olan bir mantra "Bilmiyorum. bilmiyorum. . . . . bilmiyorum." Utanç için bir mantra "Nasıl bilebilirdim?" mizahi
Onaylanmama korkusunun mantrası "Öyleyse beni dava et!" Bir mantra kullanırken ses tonunuzu deneyin. "Öyleyse beni dava et" ukala ve "Nasıl bilebilirdim?" mütevazıdır. Kendinize karşı iyiliği geliştirmek için "Kendinize iyi davranın" veya "Bana karşı dikkatli olun"u deneyin.

Görselleştirmeler, rahatsız edici düşüncelerden kurtulmamıza da yardımcı olur. Örneğin, düşüncelerinizi, her bir yaprağın aklınızdakileri alıp götürdüğü bir nehirden aşağı akan yapraklar olarak hayal edin. Ya da kendinizi gökyüzü olarak hayal edin, düşüncelerinizle geçen bulutlar, bazıları karanlık ve önseziler, bazıları aydınlık ve havadar, hepsi geçiyor.

Özellikle stres altındayken zihninize nasıl bakıyorsunuz?
Düşüncelerinizin daha kolay gelip gitmesine izin vermek için denemek istediğiniz yeni bir strateji var mı?

Düşüncelerimizi daha hafif tutmak için güçlü bir strateji, ölümü düşünmektir. "Sadece 1 ayım kalsaydı bu konuda ne hissederdim?" Ölüm bağlamında, endişelerimizin çok azı önemli görünüyor. Benzer şekilde, kendimize hayatta en çok neye değer verdiğimizi sorarsak - mutlu çocuklar, sağlık, gönül rahatlığı - küçük şeyleri bırakabiliriz.

Son olarak, rahatsız edici düşüncelerden muzdarip olduğumuzda, beynimiz için şefkat geliştirebiliriz .
Beyin vücut ağırlığımızın sadece %2'sini oluşturur, ancak o kadar
çok çalışır ki oksijenimizin %25'ine ihtiyaç duyar. Bazen aşırı aktif beynimiz, sadece günün işini tamamlamak için bizi geceleri uyanık tutar. Onun takıntısını hafifleten bir doktor tanıyorum-
aşırı çalışan beyni için şefkat geliştirerek zorlayıcı eğilim. Ne zaman takıntılı bir düşünceye sahip olsa, "Zavallı beyin, bu tekrar oluyor - çok fazla gereksiz iş!" dedi.

Machine Translated by Google

Duygularınla Dost Olmak

Duygusal durumunuzu nasıl önemsiyorsunuz? Şefkatli yol, acı veren duygularla arkadaş olmaktır - onlarla savaşmayı bırakmaktır. Bunun için birçok kelime var: empati, ilgi, nezaket, özen, bağışlama, merhamet, yardımseverlik, düşünceli olma, hoşgörü, destek, kabul, anlayış, dostluk, sempati.

Brian, sağlığı konusunda takıntılı bir şekilde endişelenen orta yaşlı bir adamdı. Ağrı hissettiğinde hemen doktora giderdi. Brian kaygısını yönetmek için yerel bir meditasyon merkezinden farkındalık meditasyonu öğrendi. Ona öz şefkat tekniklerini öğrettim. Karısı ve ben istikrarlı bir ilerleme olduğunu düşündüğümüz birkaç aydan sonra Brian bana, "Biliyorsun, öğrendiklerimin hiçbiri bana iyi gelmiyor!" dedi.

Ben de ona "Nasıl yardımcı olmuyorlar?" diye sordum. Cevap verdi, "Pekala, her ağrı ve acı için endişeliyim, beni öldürmesini bekliyorum! Ve her seferinde güvence almak için ona gittiğim için karım bundan bıktı.

Bu bizi Brian'ın kaygısı hakkında daha derin bir tartışmaya götürdü ve aşağıdaki önemli noktalara değindi:

- Çocukluğundaki ağır sağlık sorunları nedeniyle kaygısını doğal olarak atlattı ve aile öyküsünde obsesif-kompulsif bozukluk.
- Sevsek de sevmesek de kaygı hayatın içinde olur.
- Brian'ın en sevdiği kaygı biçimi takıntıdır.
- Duygularla tartışamayız - bu onları daha da kötüleştirir.
- Hayatta herkes acı çeker - sağlık kaygısı onun özel sıkıntısıdır.
- Terapi hedefimiz, daha az kaygıya sahip olmak değil, kaygıyı daha fazla kabullenmekti .
- Kaygıyı daha fazla nezaket ve daha az isteksizlikle tutmayı öğrenmesi gerekiyordu.

Sonra Brian, "Yani kendim için üzülmeme izin mi vermeliyim?" dedi. Cevap verdim, "Eh, evet, bu bir başlangıç."

Brian, psikolog Steven Hayes'in söyleyebileceği gibi, bir "yaratıcı umutsuzluk" anı yaşadı ve iyileşmeye giden yol, kendi kötü durumuna karşı hassasiyetle başladı.

Brian'ın kendine vermeyi öğrendiği sempati gibi, bağışlama da duygusal öz bakımın önemli bir yönüdür. Birçoğumuz hata yaptığımızda kendimizi affetmekte zorlanıyoruz. Kendimize merhamet göstermeyiz. Kendini affetmenin bir yolu, “En iyi arkadaşım ne derdi?” diye sormaktır. Veya deyim yerindeyse, “İsa [Buddha, Krishna] ne derdi?” Başkalarının daha iyi huylu bakış açısını alarak kendimizi ruminasyonlarımızdan kurtarabiliriz.

Bu kitabın çoğu, rahatsız edici duygulara karşı nasıl daha dostça olunacağı ve kendimize doğru. Kendimizi eğlenceli aktivitelerle şımartmak yardımcı olabilir. Örnekler:

- Müzik dinlemek
- Tatile gitmek
- Uçan uçurtmalar
- Kiliseye gitmek

Machine Translated by Google

- Seks hakkında düşünmek
- Roman okumak
- CD satın almak
- Sürüş
- Bahçede çalışmak
- Bisiklete binmek
- Sinemaya gitmek
- Lezzetli yemek pişirmek
- Kabukları toplamak

Zaten duygusal olarak kendinize nasıl bakıyorsunuz?

Denemek istediğin yeni bir şey var mı?

İş gibi hissettirenlerden ziyade özünde zevkli olan faaliyetlerde bulunmak, kendimize duygusal olarak bakmanın bir yoludur.

Aşağıdaki iki bölüm, kendimizle duygusal olarak ilgilenmek için temel bir uygulamayı, gece veya gündüz her zaman uygulayabileceğiniz sevgi dolu şefkat meditasyonunu tanıtacaktır.

başkalarıyla ilgili

Başkalarıyla bağlantı kurmak, kendi kendine bakımın başka bir şeklidir - tecrit etmeyi bırakmak. Diğer insanlara bağlı hissetmenin Neff'in öz-şefkat tanımının bir bileşeni olduğunu unutmayın. Aslında yalnız olsak da olmasak da başkalarından izole hissedebiliriz.

Bir tecrit duygusu, sıradan mutsuzluğu bile umutsuzluğa veya küçük kaygıyı korkuya dönüştürebilir. Yaşlı insanlar yalnız yaşadıklarında ve sağlık sorunlarıyla karşılaştıklarında genellikle böyle hissederler - her yeni semptom, yakın bir felaketin işaretidir. Destek ağımızın ne zaman zayıfladığını fark etmeyebiliriz çünkü izolasyon bir ihmal hatasıdır - bu , yapamayacağınız bir problemdir
görmek. Bu nedenle, ilişki dünyamıza özel ilgi göstermeliyiz.

Başkalarıyla nasıl ilişki kurduğumuz, içimizde nasıl hissettiğimiz üzerinde de büyük bir etkiye sahiptir. Örneğin, yalan söylemek, hırsızlık yapmak ve hile yapmakla geçen bir günün ardından iyi bir gece uykusu çekmemiz pek olası değildir. Bu tür davranışlar kısa vadede hayatta kalmayı teşvik edebilir, ancak duygusal refahımız için çok az şey yapar. Başlangıç olarak, bizi kendimizden uzaklaştırır - kendimizle tartışmamızı sağlar - bu da bizi başkalarından uzaklaştırır.

İlişkide nezaket, eylemlerimizin başkalarına yardım etme ve onlara zarar vermekten kaçınma arzusu tarafından yönlendirildiği anlamına gelir. Dalai Lama buna “akıllıca bencil” diyor çünkü insanlara bize karşı nazik olmaları için ilham veriyor. Sıcak bir etkileşimin hatırası da bize kalıcı mutluluk verebilir.

Hindistan'ın Mumbai kentinde varlıklı bir aileden Shanti adında 9 yaşındaki bir kız hakkında bir hikayeyi hatırladım. Shanti, doğum gününde babasıyla birlikte sahilde yürüyordu. Orada her zaman para için sahilde dilenen ve numara yapan fakir insanlar vardır. Shanti, doğum günü olduğu için babasından bir ikram -dondurma- istedi. Babası kabul etti. Dondurma tezgahına doğru yürürken bir dilenci onlara bağırdı. Shanti daha sonra babasından

Machine Translated by Google

dilenciye para. Babası ona bir seçenek sundu: parayı bir dondurmaya harcayın ya da dilenciye verin. Shanti bir an düşündü ve sonra babasından yabancıya yardım etmesini istedi. O akşamın ilerleyen saatlerinde babası onu yatırırken Shanti tatlı tatlı, "Biliyorsun, dilenciye vermek günümün en iyi kısmıydı!" dedi. Başkalarına iyilik etmenin uzun vadeli mutluluğunu erken yaşta keşfetmişti.

Davranışımızın başkaları üzerinde - iyi ya da kötü - birçok farklı şekilde etkisi vardır. İçin Örneğin, hayatta kalmamız öldürmeye bağlı

Başkalarına Para Harcamak

Kanada'daki British Columbia Üniversitesi'nden psikolog Elizabeth Dunn ve meslektaşları bilimde, temel ihtiyaçlarımız karşılandıktan sonra başkaları için para harcamanın bizi kendimize harcamaktan daha mutlu ettiğini bildirdi. Bu hipotezi üç şekilde araştırdılar: ulusal bir ankette, şirketlerinden kar payı ikramiyesi alan kişilerle yapılan bir ankette ve insanlara harcamaları için para vererek ve günün sonunda nasıl hissettiklerini ölçerek.

Anket çalışmasında 632 Amerikalıdan genel mutluluklarını derecelendirmeleri, gelirlerini beyan etmeleri ve paralarını neye harcadıklarını belirlemeleri istendi. Başkalarına harcanan para (hayır, hediyeler) mutlulukla ilişkiliydi ve kendilerine harcanan para (faturalar, harcamalar, kendine hediyeler) insanların ne kadar para kazandığına bakılmaksızın mutlulukla ilişkili değildi. Ekonomik bir şansı olan insanlar üzerinde yapılan araştırmada, ikramiyelerinin çoğunu başkalarına bağışlayan çalışanlar 6-8 hafta sonra daha büyük bir mutluluk yaşadılar ve parayı nasıl harcadıkları, ikramiyenin büyüklüğünden ziyade mutluluklarının daha güçlü bir göstergesiydi. Son olarak, aynı akşam saat 17:00'ye kadar insanlara kendileri veya başkaları için harcamaları için 5 ya da 20 Dolar verildiğinde, günde 5 Dolar kadar az bir miktar vermek, kendilerini ne kadar mutlu hissettiklerinde önemli bir fark yarattı.

ve diğer canlıları veya bitkileri yemek. Bir mezbahada çalışan göçmenleri tedavi eden Kansaslı bir psikiyatrist tanıyordum. Hastalarının haftanın 5 günü bütün gün hayvanları öldürmekten travma geçirdiğini söyledi. Yemek yerken, genellikle yemeğimizi sağlamanın bunu yapan insanlar üzerindeki duygusal etkisini düşünmeyiz. Ama yaşam döngüsünün bir parçası olduğumuz için, başkalarıyla nasıl veya ne zaman ilişki kuruyorsunuz?

sana gerçek mutluluk getiriyor mu?

Bu bağlantıları zenginleştirmenin bir yolu var mı?

elimizden geldiğince acıyı azaltmak ve kasıtlı ve kasıtsız olarak başkalarına nasıl zarar verdiğimiz için kendimizi affetmek. Bunu kendi iyiliğimiz için yapıyoruz.

Machine Translated by Google

Başkalarına yardımcı olmaya çalışmak, bir alışkanlık haline gelebilir ve hatta zaman zaman mutluluk getirebilir. ölüm. Bir Zen ustası bir keresinde korkmadan nasıl öleceğine dair şu tavsiyeyi vermişti: Soruyu sorun. "Nasıl yardımcı olabilirim?" son nefesinle. Son anlarınızda kendiniz için hiçbir endişe duymadığınızı hayal edin: Ne kadar huzurlu hissedersiniz?

Ruhunuzu Besleyen

"Maneviyat" ile tipik olarak hayatımızın soyut yönlerini kastediyoruz: Tanrı, ruh, değerler (sevgi, barış, gerçek) veya kutsal bağlantılar. Çoğu insan için, manevi uygulama ideal bir aşkın varlığa yakınlığı geliştirmekle ilgilidir, kişinin umduğu, bencil arzularımızı ve kişisel sınırlamalarımızı azaltan bir süreç. Bu, maneviyata yukarıdan aşağıya bir yaklaşımdır. Bazıları ise aşağıdan yukarıya bir yaklaşım benimsiyor, burada günlük yaşamın mucizesiyle -burunlarımızın hemen önünde gerçekleşen kusurlu gerçeklikle- yakın temas yolu bu. Ruhsal açıdan düşünen çoğu insan her ikisine de ihtiyaç olduğunu görür

yaşamlarında yaklaşımlar: aşkın bir ideal tarafından yüceltilmek ve yine de sıradan gerçeklikte temelli kalmak.

Bu iki yaklaşım ortak bir süreci paylaşır: kendimizi daha hafife almak. “Benlik”, Tanrı'yı sevmekle ve aynı zamanda dünyevi varoluşun değerli, geçici doğasının derin takdiriyle yontulur. Sonuç olarak, dünyada korumamız ve tanıtmamız gereken daha az “öz”ümüz var.
Kendimiz ve başkaları için ne büyük bir rahatlama olabilir. Manevi öz bakımın ardındaki ilke, değerlerimize bağlılıktır - “kendini özlemeye” son vermektir.

Bazı insanlar kendilerine bakmanın dinlerine aykırı olduğuna inanırlar. Çoğu dini gelenek başkaları için şefkatin önemini vurgular : “Komşunu kendin gibi sev.” Ancak bu sözleri söyleyen adam bile kalabalık çok büyüyünce dağlara kaçtı. Süleymanın Meselleri 11:17'de şunu okuyoruz: "Merhametli adam kendine iyilik eder, Ama zalim adam kendine zarar verir."

Çoğu dinde ima edilen şey, kendinizi zaten sevdiğinizdir.
Buda'nın sözleriyle:

> Akılla her yönü katederken
> İnsan hiçbir yerde kendinden daha sevgili bulamaz
> Aynı şekilde herkes kendini çok değerli tutar,
> Bu nedenle kendini seven bir başkasına zarar vermemelidir.

Aslında, kendini sevmek genellikle başkalarını sevmenin ne anlama geldiğine bir örnek olarak verilir. Standart şudur: “Aynı şekilde kocalar da kendi bedenlerini sevdikleri gibi karılarını da sevmelidir. Karısını seven kendini sever” (Efesliler 5:28).

Ruhsal olarak kendinize bakmak için ne yaparsınız?
Manevi yönünüzü ihmal ettiyseniz, istediğiniz bir şey var mı?

Machine Translated by Google

yapmayı hatırlamak?

Ancak günümüzde insanlar kendileri hakkında kararsız hissediyorlar. Artık kendimizi sevdiğimiz varsayılamaz. Bu kitap bu boşluğu doldurmak için yazıldı. Belki de spontane, niteliksiz sevgiye daha iyi bir örnek, sevilen bir evcil hayvana veya masum bir çocuğa karşı doğal olarak nasıl hissettiğimiz olabilir.
Bu duyguyu takip etmek bize kendimizi nasıl daha iyi seveceğimizi öğretebilir. Kendimizi sevmeyi yeniden öğrendikten sonra, bunu başkalarına daha tam olarak genişletebiliriz.

Manevi öz bakım, genellikle değer verdiğimiz değerleri geliştirmek için zaman ayırmak anlamına gelir. Değerlerinize dikkat etmezseniz, bilinçsizce tüketim kültürümüzün değerlerini özümsersiniz: zevk arayışı, materyalizm. İnancınızı paylaşan insanlarla düzenli olarak görüşüyor musunuz? Doğayla iç içe olmaktan hoşlanıyorsanız, haftada bir kez dışarı çıkıyor musunuz? Dini uygulamanız sizi besliyor mu, yoksa sadece mecburiyetten mi yapıyorsunuz? Kendinizle ve başkalarıyla daha nezaket ve kolaylıkla ilişki kurmayı öğreniyor musunuz?

Tıpkı bir ebeveynin çocuğun yaşamının her yönüyle ilgilenmeye çalışması gibi - fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel ve ruhsal - bu becerileri kendimize doğru geliştirebiliriz. Bu tür bir bakım görmediyseniz veya bu becerileri öğrendiyseniz ve yetişkinliğe ulaştıktan sonra kullanılmazlarsa, şimdi yeniden öğrenebilirsiniz. Tek gereken isteklilik ve biraz yaratıcılık.

NoNharm

En temel düzeyde, öz şefkat pratiği kendimize zarar vermemek anlamına gelir. Kendimize zarar verdiğimizi fark etmek, kendimize daha iyi davranmanın yollarını keşfetmekten genellikle daha kolaydır. Aşağıdakileri göz önünde bulundur:

- Dişlerinizi nasıl fırçalarsınız? Nazikçe? Sert mi?
- Sabahları acele ediyor musunuz?
- Vücudunuz egzersiz eksikliğinden dolayı gergin veya katı mı hissediyor?
- Yorgun musunuz?
- Çok mu yemek yiyorsunuz?
- Bilgisayarın önünde sıkışıp kalıyor musunuz?
- Sadece yapman gerektiğini düşündüğün için mi seks yapıyorsun ?
- Bu kadar çok sosyal etkinliğe gitmekten rahatsız mısınız?
- Televizyondaki politikacılara öfkeleniyor musunuz?
- Tatillerde fazla harcama yapıyor musunuz?
- Her pazar annenle konuşmak zorunda mısın?

Machine Translated by Google

Şeytan Ayrıntıda. Kendimize yaptığımız zararlı şeylerin çoğu bilinçsiz alışkanlıklardır. Durup kendimize ne istediğimizi veya bunun için iyi bir sebep olup olmadığını sormuyoruz. Kendinize şefkat göstermeye başladığınızda sormanız gereken ilk soru "Bu bana zarar veriyor mu?" Eğer öyleyse, bırakın. İyi hissetmenin nasıl bir his olduğunu bildiğinizde ve bunu hak ettiğinizi düşündüğünüzde, kendinize zarar verdiğinizde kırmızı bir bayrak yükselir ve muhtemelen yaptığınız şeyi durdurursunuz.

Ayrıca, başımıza dert açan, çoğunlukla bilinçsiz olan zihinsel alışkanlıklarımız da var. Örneğin, dikkatiniz sınırsızsa, bir şeyden diğerine atlarsanız, zihinsel ajitasyondan muzdarip olursunuz.
Ve kendinizi rahatsız edici duygular içinde bulursanız, mükemmel bir gün şımartılabilir.
geçmiş hakkında kara kara düşünmek veya gelecek hakkında endişelenmek. Farkındalık meditasyonu gibi bir farkındalık uygulaması, bu yaygın zihinsel ıstırap türlerine karşı yararlı bir panzehirdir.

Hayatımızda hasara yol açabilecek bir zihinsel alışkanlık, kendi kendini yargılamadır. Bir şeyler ters gittikten sonra 10 dakika boyunca zihninizi izlerseniz, muhtemelen kendinizi eleştirdiğinizi fark edeceksiniz. Neyin yanlış gittiğini bilmek ve hatalarımızı düzeltmek kuşkusuz yararlıdır, ancak genellikle bunun çok ötesine geçeriz. Kendini değerlendirme konusunda ne yapabiliriz?
"Kendini yargılamayı bırakmak" işe yaramaz
çünkü kendinizi yargıladığınız için muhtemelen kendinizi yargılayacaksınız. (Unutmayın, direndiğimiz şey kalıcıdır.)
En iyi çözüm, yargılara "tanıklık etmek", gelip gitmelerine izin vermektir.

Şunu deneyin: Kendi Yargılarınızı Sayma

Bu alıştırma için sıradan bir gün içinde 15 dakika ayırın. Araba sürerken veya tek başınıza yemek yerken, aklınızın dağılabileceği bir zaman seçin. kendinize şunu söyleyin: "Önümüzdeki 15 dakika boyunca, özeleştirel bir düşüncem olup olmadığını görmek için her dakika kontrol edeceğim." Eğer bip sesi çıkaran bir elektronik cihazınız varsa, her dakika çalacak şekilde programlayabilirsiniz. Düşüncelerinizin içeriğini hatırlama konusunda endişelenmeyin. Kendinizi kaç kez eleştirdiğinizin zihinsel bir çetelesini yapın, belki de parmaklarınıza güvenin.

Çok çabuk gerçekleştiği için özeleştirel düşünceleri tanımak kolay değildir. Bazen vücuda odaklanmaya yardımcı olur; midenizde biraz gerginlik varsa, belki de eleştirel bir düşünceniz var demektir. Fiziksel gerginlik hissetmeden bir an önce ne düşündüğünüze birkaç saniye geri dönmek sorun değil. İronik olarak, kendi kendini yargılamanın farkında olma niyeti , zihninizde olup bitenlerin çoğunu kaçırsanız bile, alışkanlığı ortadan kaldırmaya başlar.

tadını çıkarmak

Tat alma, "kişinin hayatındaki olumlu deneyimlere katılma, takdir etme ve geliştirme kapasitesi" anlamına gelir. Tadını çıkarmak bir öz şefkattir. Tadını çıkarmanın tersi, kendi geçit töreninde yağmur yağıyor.
Aşağıdaki soruları göz önünde bulundurun:

- Bir iltifatın tadını çıkarmanıza izin veriyor musunuz?
- Son zamanlarda lezzetli bir yemek üzerinde oyalandınız mı?
- Bazı insanlara karşı hissettiğiniz sevginin keyfini çıkarabilir misiniz?

Machine Translated by Google

- Taze sonbahar havası için derin bir nefes almaya eğilimli misiniz?
- Mutlu olduğunuzda kendinizi yüksek sesle güldürür müsünüz?
- Başarıdan gurur duymak doğru mudur?
- Harika zamanları hatırlamak için fotoğraf çekiyor musunuz?
- Gerçekten eğlenmeyi bilen arkadaşlarınız var mı?

Olumlu deneyimlere çok sıkı sarılmamalıyız çünkü bu, yok olduklarında acı çekmemize neden olur. Ama mutlu anlardan da kaçınmak istemiyoruz çünkü onları kaybetmekten de korkuyoruz. Olumlu deneyimlerin tadını çıkarmak cesaret ister. Emily Dickinson şunları yazdı:

Kederim - Bütün Havuzları -
Ben buna alışkınım.
Ama Joy'un en az zorlaması
Ayaklarımı kırar- Ve bahşiş veririm- sarhoş-

Hem olumlu hem de olumsuz deneyimlere kapı açmaya hazır mısınız ?

Tadını çıkarmak, farkındalığın bir çeşitlemesidir. Tadını çıkardığımızda , ona tutunmak ya da onu dışarı sürüklemek yerine deneyime tam olarak girme niyetimiz vardır . Farkındalığın amacı “bağlanmak” değildir.
olumlu ya da olumsuz deneyimlerle - her şeyin olduğu gibi, tam ve eksiksiz olmasına izin vermek. Gelişmiş bir zihin durumunda, keder ve kederin de tadını çıkarabiliriz. Araştırmalar, zevkin tadını çıkarmanın-

Machine Translated by Google

Mutluluk için Müdahaleler

Pozitif psikolojinin babası Martin Seligman ve meslektaşları mutluluğu artırmak için beş farklı stratejinin etkinliğini test etti. Beş yüz yetmiş yedi katılımcı internet üzerinden 1 hafta boyunca bir egzersiz yapmak için gönüllü oldu. Her biri farklı bir göreve sahip olan bir karşılaştırma grubu da dahil olmak üzere altı grup vardı. Görevlerden ikisi, mutluluğu önemli ölçüde artırdı ve depresyonu azalttı. Onlar:

- İmza güçlerini yeni bir şekilde kullanmak. Katılımcılar en güçlü beş kişisel yönlerini öğrenmek için çevrimiçi bir teste girdiler— "imza güçlü yönleri." örnekler "alçakgönüllülük", "oyunculuk" ve "öğrenme sevgisidir". daha sonra katılımcılardan haftanın her günü güçlü yanlarını yeni ve farklı bir şekilde kullanmaları istendi.

- Hayattaki üç güzel şeyi listelemek. katılımcılar o gün başlarına gelen üç güzel şeyi yazdılar ve bir hafta boyunca neden her gece olduğunu düşünmeleri istendi.

İlginç bir şekilde, mutluluktaki en büyük ilk artış, katılımcıların kendilerine özellikle nazik davranan (ve kendisine teşekkür edilmeyen) birine mektup yazdıkları ve teslim ettikleri bir başka strateji olan "minnettarlık ziyareti"nden sonra geldi. ancak bu duygusal artış 3 aydan fazla sürmedi. Diğer iki teknik, 6 ay sonra hala olumlu bir etkiye sahipti. pek çok katılımcı, ilk haftadan sonra da, yapmayacağına söz vermelerine rağmen, mutluluk müdahalelerini yapmaya devam etti ve en mutlu olarak değerlendirildiler.

karınca deneyimleri, temel günlük mutluluk seviyemizi yükselten bir alışkanlık haline gelebilir.

Ayrıca kendi kişisel niteliklerinizin de tadını çıkarabilirsiniz. İyi yaptığınız şeyden zevk almak, bu konuda kibirli olmanız gerektiği anlamına gelmez. Dilerseniz "imza güçlü yönlerinizin" bilimsel olarak geçerli bir envanterini alabilirsiniz. Lütfen www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default adresine gidin. aspx'i seçin ve VIA Signature Strengths Questionnaire'e tıklayın. Ücretsizdir ve güçlü yönleriniz yalnızca kendiniz için birbirinize karşı sıralanır, bu nedenle ne öğrenebileceğiniz konusunda endişelenmenize gerek yoktur.

Güçlü yönlerinizi belirledikten sonra, bunları kasıtlı olarak günlük yaşamınızda uygulayabilirsiniz. Örneğin, doğal olarak "meraklı"ysanız, yeni şeyler öğrenmek için fırsatlar yaratın. "Mizah" gücünüz ise, kendinizi eğlendirin. Ayrıca, zor bir dönemden geçtiğinizde, kendinize güçlü yönlerinizi hatırlatın. "Cesaret" senin gücünse, ihtiyacın olduğunda bu özel kaliteyi kullan. Eğer "alçakgönüllülük" ise, alçakgönüllülük ile yolunuzu bulun.

OLUMLU DUYGULARIN YETİŞTİRİLMESİ

Duygusal manzaramız, bizi mutlu eden olumlu duygulardan ve acı çekmemize neden olan olumsuz duygulardan oluşur. Bu nedenle, olumlu duygular geliştirmek, kendimiz için yapacağımız şefkatli bir şeydir. Ama bunu dikkatli bir şekilde yapalım - olumsuz duyguları uzaklaştırmayalım.

Machine Translated by Google

olumlu olanlara sarılmak. Göreceğiniz gibi, olumlu duyguların değerini anlamak ve onlardan zevk almak güzel.

olumlu duygular nelerdir?

Olumlu duyguların en az iki kayda değer özelliği vardır: kendilerini iyi hissederler ve bireyin ötesine geçerler. Örnekler arasında sevgi, neşe, lezzet, umut, sürpriz ve huşu sayılabilir. Mutlu insanlar çevrelerine bağlı hissederler, mutsuz insanlar ise çevrelerinden kopmuş hissederler. Çoğu olumlu duygu, diğer insanlara saygı duymayı içerir.

Örneğin şefkat, bağlantıda kalmak zor olduğunda bile bizi başkalarıyla iletişim halinde tutan bir duygudur.

Olumsuz duygular kötü hissettirir ve bizi diğerlerinden ayırır. Örnekler arasında nefret, öfke, iğrenme, suçluluk, üzüntü, utanç, endişe ve acıma sayılabilir. Öfke insanları uzaklaştırır ve tepkimiz kendi içimizde kıvrılmaksa üzüntü bizi ayırır. Örneğin acıma, şefkatten biraz daha az olumlu bir duygudur çünkü acıma, acı çeken bireyden ayrı olma hissini ima eder. Birine "acıdığımızda", yardım etmek için harekete geçiyoruz, ancak muhtemelen eşit olduğumuzu hissetmiyoruz - aynı seviyede.

Üzüntü "yumuşak" bir duygudur - başkalarına açılma, yardım almaya hazır olma olabilir.
Öfke ve nefret, aksine, başkalarını açıkça reddeden “sert” duygulardır. Yumuşak duygular—
üzüntü, suçluluk, reddedilme, utanç - onlarla arkadaş olmamızı ve içinden geçmemizi, kendi başlarına geçene kadar onları hissetmemizi gerektirir. Öfke gibi sert duygular farklı tedavi gerektirir. Öfke ve nefreti “bırakırız” ya da “terk ederiz”, oysa yumuşak duygular içlerinden geçtiğimizde işe yarar hale gelir . Sert hisleri bıraktığımızda, genellikle altında yumuşak hisler keşfederiz. Örneğin, öfkenin altında genellikle bağlantı, korku, üzüntü veya kayıp özlemi vardır.

Olumsuz duygular, bizi bir soruna karşı uyararak yararlı bir işlev görür. Olumsuz duygular hissettiğimizde duygusal veya fiziksel sağlığımız tehlikede olabilir ve buna dikkat etmeliyiz. Örneğin, korumalar karatede korku duygusunun soyulmaya karşı kara kuşaktan daha iyi bir savunma olduğunu bilirler. Korku bize nereye gitmeyeceğimizi ve ne zaman kaçacağımızı söyleyecektir. Benzer şekilde, üzüntü, fark edilmeden bırakılırsa ailelerimizin refahını tehlikeye atabilecek bir ilişki kopukluğu konusunda bizi uyarabilir. Olumsuz duyguları ortadan kaldırmak istemiyoruz - sadece onlara takılıp kalmak istemiyoruz.

Olumlu duyguları beslemek

Olumlu duyguların çok sayıda faydası olduğu görülüyor. 225'den fazla yayınlanmış makalenin gözden geçirilmesi, olumlu duyguların mutlulukla ilişkili olduğunu ve mutlu insanların hayatta başarılı olma ve talihsizlik karşısında dirençli olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu gösterdi. Genellikle daha yaratıcıdırlar

Duygusal Beyin

duygular orta beyinde, limbik sistemde ortaya çıkar.

Memelilerde geliştirilen ve yavrularıyla bağ kurması, gruplar halinde birlikte çalışması ve birbirleriyle ayrıntılı yollarla iletişim kurması gereken limbik sistem. Bunu, hayatta kalması esas olarak korku, açlık ve cinsiyete bağlı olan bir timsahın duygusal gösterileriyle karşılaştırın. sürüngenler limbik sistemin ilkel öğelerine sahiptir, ancak içgüdüsel dürtülere duygu eklemek için yeterli değildir. insanlar, rasyonel düşünmemize ve bilinci deneyimlememize izin veren, tüm beyni kaplayan bir sinir hücresi katmanı (neokorteks) dahil olmak üzere en ayrıntılı beyne sahiptir.

Machine Translated by Google

Duygusal beyinden gelen sinyaller, duygusal merkezlerle iletişim kuran neokorteks tarafından analiz edilir. Örneğin, beynin ortasında derinlerde bulunan badem şeklindeki bir yapı olan amigdala, yolda yatan bir ip parçasını tehlikeli bir yılan olarak hızla analiz edebilir. Amigdala vücuda kaçması için sinyal verir ve ayrıca daha fazla analiz için neokortekse bir mesaj gönderir. neokorteks yılanın sadece bir ip olduğunu belirlerse, alarmı kapatmak için amigdalaya geri döner. bu şekilde, rasyonel zihnimiz duygusal tepkiselliği kontrol edebilir.

insanlar mutluluk için yaratılmamışlardır; hayatta kalmak için inşa edildik. İletişimsel olmayan limbik sistemlere sahip olanlarımız, muhtemelen başka bir gün görecek kadar yaşamadı. Limbik sistem, her dönüşte fiziksel rahatsızlıklardan kaçınmamız ve direnmemiz için bize sinyal verir. Ne yazık ki, aynı şeyi duygusal rahatsızlık için de yapıyor. Limbik sistemimize duygusal acıya direnmenin verimsiz olduğunu öğretmek için önemli bir entelektüel baskıya - neokorteksin aktivasyonuna - ihtiyacımız var.

Buda'nın 2500 yıl önce karşılaştığı zorluk buydu. acıya direncin sorunlarımızı çoğalttığını öğrettiğinde, 5 milyon yıllık insan evriminin üstesinden gelmeye çalışıyordu. yaşam amacı, acıdan özgürlüğe yol açacak pratik bir psikoloji keşfetmekti. Budist psikoloji ve farkındalık ve kabul temelli psikoterapi bilimi, neokorteksi, duygusal rahatsızlığı körü körüne ortadan kaldırmaya çalışmak yerine “tavsiye altında” almaya hazırlar. Sara Lazar, Richard Davidson, Norman Farb ve meslektaşları tarafından yapılan sinirbilimsel çalışmalar, farkındalık ve şefkat meditasyonunun limbik sistemin işleyişini ve yapısını nasıl değiştirebileceğini gösteriyor.

Machine Translated by Google

psikologlar Leeanne Harker ve Dacher Keltner, insanlar arasındaki duygusal farklılıkların hayatlarının sonucunu şekillendirip şekillendirmediğini merak ettiler. 1958 ve 1960 üniversite yıllığı fotoğraflarından 21 yaşındaki kadınların gülümsemelerinin yoğunluğunu ölçtüler. yoğun bir gülümseme gözlerin kenarlarında kaz ayakları gibi kırışmış bir tene ve dudakların yukarı kalkık bir açısına sahipti. Daha sonra 27, 43 ve 52 yaşlarındaki kadınlara sağlıkları ve esenlikleri soruldu. Üniversite yıllıklarında yoğun gülümsemeleri olan kadınlar her yaşta daha mutluydu. (Mutlulukla ilişkili fiziksel çekiciliğin etkisi veri analizinde kontrol edildi.) Güçlü gülen kişiler "daha organize, zihinsel odaklı ve başarı odaklıydı ve tekrarlanan ve uzun süreli olumsuz duygu deneyimlerine daha az duyarlıydı." Ayrıca 27 yaşına kadar evlenmeleri ve 30 yıl sonra da tatmin edici evlilikler yapma olasılıkları daha yüksekti.

Bir başka şaşırtıcı çalışmada, Deborah Danner ve Kentucky Üniversitesi'ndeki meslektaşları, 1930'ların sonlarında ve 1940'ların başlarında manastıra girerken 22 yaşlarındayken yazılan 180 Katolik rahibenin otobiyografilerini incelediler. El yazısı yaşam skeçleri, olumlu ya da olumsuz duygu içeriğine göre kodlanmıştır. Örneğin:

- abla 1 (düşük olumlu duygu): "26 Eylül 1909'da, beşi kız, ikisi erkek yedi çocuğun en büyüğü olarak doğdum. . aday yılımı anne evinde, Notre Dame enstitüsünde Kimya ve ikinci Yıl Latince öğreterek geçirdim. Allah'ın lütfuyla düzenimiz, dinin yayılması ve kişisel kutsallığım için elimden gelenin en iyisini yapmaya niyetliyim."

- kız kardeş 2 (yüksek olumlu duygu): "Tanrı bana paha biçilemez bir değerde bir lütuf bahşeterek hayatıma iyi bir başlangıç yaptı. . . . Notre Dame Koleji'nde aday adayı olarak geçirdiğim geçen yıl çok mutlu geçti. Şimdi Leydimizin kutsal alışkanlığını kazanmayı ve Love Divine ile birlik yaşamını büyük bir sevinçle bekliyorum."

Altmış yıl sonra, araştırmacılar, otobiyografilerinde nispeten az sayıda olumlu duygu cümlesi olan rahibelerin %54'ünün, çoğunlukla olumlu duygu cümleleri olanların %24'ünün öldüğünü keşfettiler. Erken yetişkinlikteki olumlu duygular, uzun ömür ile güçlü bir şekilde ilişkili görünmektedir.

daha az ırksal önyargılı, işte başarılı olma olasılığı daha yüksek ve daha tatmin edici ilişkilere sahip.

Araştırma ayrıca olumlu duyguların büyük resmi görmemizi sağladığını gösteriyor. Vizyonumuz, hayatta kalma temelli kişisel çıkarlarla daraltılmaz. Bu, farkındalık alanımızda ortaya çıkan her şeye dikkat etmek istiyorsak, asgari bir mutluluk standardının var olması gerektiğini gösterir. Meditasyon öğretmenleri şunu bilir: Öğrencileri tekrar meditasyona göndermeden önce genellikle kişisel görüşmelerde sevgi ve destek verirler. Psikoterapi de benzer şekilde işler—bir insanı biraz

Machine Translated by Google

daha mutludur ve hayatın sorunlarını keşfetmek ve üstesinden gelmek için cesareti (Fransızca "kalp" anlamına gelen coeur'den gelir) sağlar.

Soru, duyguların dengesini olumluya doğru bilinçli bir şekilde nasıl değiştireceğimizdir. Bunu gösteren bir hikaye var.

Bir akşam yaşlı bir Cherokee, torununa insanların içinde devam eden bir savaşı anlattı. “Oğlum, savaş hepimizin içindeki iki 'kurt' arasındadır.

“Biri Kötü. Öfke, haset, kıskançlık, üzüntü, pişmanlık, açgözlülük, kibir, kendine acıma, suçluluk, küskünlüktür. aşağılık, yalanlar, sahte gurur, üstünlük ve ego.

“Diğeri İyi. Sevinçtir, barıştır, sevgidir, umuttur, dinginliktir, alçakgönüllülüktür, nezakettir, yardımseverliktir, empatidir, cömertlik, doğruluk, merhamet ve inanç.”

Torun bir an düşündü ve sonra dedesine sordu: "Hangi kurt kazanır?"

Yaşlı Cherokee basitçe, "Beslediğin kişi" diye yanıtladı.

Duyguları nasıl besleriz? Duygu, esasen güçlendirebileceğimiz veya zayıflatabileceğimiz bir alışkanlıktır. Bu bir "şey" veya "madde" değildir. Örneğin, öfkenin boşaltılmayı bekleyen bir duygu deposu olduğu hidrolik model, verilere uymuyor. Araştırmalar, öfkeyi ifade etmenin aslında tekrar öfkelenme olasılığımızı artırdığını gösteriyor. Öfkeyi azaltmanın tek yolu, onu uygulamayı bırakmaktır - duygusal alışkanlığı beslemeyi bırakmaktır.

Peki öfke gibi olumsuz bir duyguyu farkında olmadan nasıl besleriz?
Neden böyle böyle olduğunu saplantı haline getirerek öfkeyle mücadele ettiğimizde

pened ve bu konuda ne yapacağız, onu besliyoruz. İnkar ederek geri döndüğümüzde, ama aklımızın bir köşesinde kaldığında, onu besliyoruz. Bizi güçlü ve emin hissettirdiği için öfkeye tutunduğumuzda, onu besliyoruz. Özetle, direnç olumsuz duyguları besler. Onları zihnimizde kusmayı bırakırsak ve dikkatli, şefkatli bir tutum sergilersek zayıflarlar.

Ve olumlu duyguları nasıl besleriz? Olumlu duygular, an be an deneyimlerimizi tam ve eksiksiz olarak benimsediğimizde doğal olarak ortaya çıkar. Öfke bile, direnmediğimiz zaman olumlu bir şeye dönüşebilir çünkü öfke dünyamız hakkında önemli bilgiler iletir. Tüm deneyimlerimizle farkındalık ve şefkatle ilişki kurma alışkanlığı, neşe, barış, cömertlik ve sevgi gibi olumlu duyguların (yani duygusal alışkanlıkların) temelidir .

Bencilliğin bilgeliği

Olumlu duyguları geliştirmek için esnek bir benlik duygusu gereklidir. Ne kadar az “kendimizi” savunmak ve korumak zorunda kalırsak, hoşgörü, cömertlik ve kabullenme gibi sosyal olarak olumlu duyguların ortaya çıkması o kadar olasıdır. Buna karşılık, kendimizi sabit bir imajla veya belirli bir ideolojiyle özdeşleştirirsek, psikolojik olarak hayatta kalmak için aralıksız savaşma ihtiyacı hissedebiliriz.

Bilgelik, kendimiz de dahil olmak üzere her şeyin nasıl değiştiğinin doğrudan fark edilmesini içerir. bu modern Hint adaçayı Nisagradatta Maharaj şunları yazdı:

Aşk, “Ben her şeyim” der. Bilgelik, "Ben bir hiçim" der.
Bu ikisi arasında hayatım akıyor.

Machine Translated by Google

Kendimizi geçici olaylar olarak - isimlerden ziyade fiiller olarak - görmeye başladığımızda, geri adım atabilir ve akışın devam etmesine izin verebiliriz. Çabalarımız, hayatımızın koşullarını kontrol etmekten, her kısa anı tam ve yürekten nasıl karşılayacağımızı öğrenmeye doğru değişiyor.

Benlik ve Beyin

Kişisel deneyimle ilişki kurmanın nörolojik açıdan farklı iki yolu var gibi görünüyor: (1) anbean veya "deneyimsel" ve (2) bir "kendi" veya "anlatı" olarak. Norman Farb ve Toronto Üniversitesi'ndeki meslektaşları, bu iki modun her birini uyandıran görevleri yaparken insanların beyinlerini taradı. katılımcılar "kendinden emin" ve "melankoli" gibi sıfatlar gördüler ve (1) bedenlerinde ve zihinlerinde neler olup bittiğini hissetmeleri veya (2) bu özelliğin kendilerine uygulanıp uygulanmadığını yargılamaları istendi. beklendiği gibi, ikincisi, "kendine" yönelik görev, "varsayılan ağ" ve başıboş zihinle ilişkili beyin alanlarını harekete geçirdi (bkz. Bölüm 2). Şimdiki an farkındalığı, tersine, katılımcıların varsayılan ağın (geçmişi geleceğe bağlayan ve "benlik" ile tutarlılık veren alanlar) medial prefrontal korteksini devre dışı bırakmasına ve bunun yerine insula ve lateral beyin alanlarını (bölgeleri daha yakından) meşgul etmesine yardımcı oldu. beden farkındalığı ile ilişkilidir). Özellikle ilgi çekici olan, farkındalık meditasyonu konusunda eğitilmiş kişilerin bu ayrışmayı acemilerden daha kolay başarabilmeleridir. Bu araştırma, beyinlerimizi anlatısal düşünmeyle (günlük olayların "benliği" nasıl etkilediğiyle) daha az meşgul olacak şekilde eğitebileceğimizi ve bunun yerine anbean farkındalığın duygusal özgürlüğünü deneyimleyebileceğimizi öne sürüyor.

ChiLDhooD kökleri

Mutluluk seviyemizi yükseltmek gerçekten mümkün mü? Çocuklukta ve aile genetiği yoluyla ortaya konan duygusal kalıplar üstesinden gelinemeyecek kadar güçlü değil mi? Ve çocuklar kendilerine karşı nazik olmayı nasıl öğrenirler?

Değiştirebilir miyiz?

Psikolog Sonja Lyubomirsky ve meslektaşları tarafından yapılan yeni araştırma, genel mutluluk seviyemizin genlerimiz, koşullarımız ve kasıtlı faaliyetlerimiz tarafından belirlendiğini gösteriyor. "Mutlu genler" mutluluğumuzun yaklaşık yarısını (%50) oluşturur. "Koşullar" – kişinin çocukluğunun koşulları ve evli, iyi maaşlı, dindar ve sağlıklı olmak gibi mevcut koşullar – sadece %10'unu kapsıyor. En ilgi çekici kategori, "kasıtlı faaliyet"e, yani faaliyetlerimize ve bakış açımıza atıfta bulunan %40'tır. Spor yapmak, arkadaşlarla vakit geçirmek gibi yaptığımız şey bu; şükran veya nezaket geliştirmek gibi nasıl düşündüğümüz ; ve çıkarlarımıza ve değerlerimize ne kadar bağlı olduğumuz.

Bu, çoğumuzun inandığının aksine, piyangoyu (koşulları) kazanmanın sizi ömür boyu mutlu etmeyeceği anlamına gelir. Parayı mandolin çalmayı öğrenmek veya kilisenizde, tapınağınızda veya camide gönüllü olarak çalışmak gibi sevdiğiniz şeyleri yapmak için kullanmazsanız, muhtemelen eski mutluluk ayar noktanıza (genler ve diğer koşullarınız tarafından belirlenir) geri dönersiniz . kasıtlı aktivite). Ölçülebilir bir şekilde daha mutlu hissetmek istiyorsanız, bir BMW veya yeni bir eş gibi belirli bir nesneyi veya yaşam koşulunu edinmek yerine kasıtlı faaliyetlere - zamanınızı nasıl harcadığınıza ve nasıl düşündüğünüze - yatırım yapmalısınız. Bir BMW veya yeni bir eş edinirseniz, mutluluk seviyenizi yükseltmek için bu şeylerin tadını uzun süre çıkarmayı öğrenin. Kasıtlı aktivite geliştirmek, Bölüm 1'de açıklanan hedonik koşu bandının panzehiridir.

Machine Translated by Google

Kendimizle ilişki kurmayı öğrenmek

Kendine şefkat pratiği kasıtlı bir aktivitedir ve erken çocukluk deneyimlerimizle yakından bağlantılıdır. Kendimize nasıl davrandığımız kısmen ebeveynlerimizin bize nasıl davrandığına bağlıdır.
Bu nedenle, erken yaşamımızın koşulları, öz şefkatin gücünü tam olarak kullanma yeteneğimizi etkiler.

Bir çocuğun bakıcılarına nasıl uyum sağladığına dair bilimsel çalışma "bağlanma teorisi" olarak bilinir ve John Bowlby, Mary Ainsworth ve Mary Main tarafından öncülük edilmiştir. Örneğin, birincil bakıcı duygusal olarak duyarlıysa ve çocuğun duygularını "yansıtabiliyorsa" ("Evet, üzgün hissettiğini biliyorum canım"), çocuk üzgün, kızgın, korkmanın ne demek olduğunu öğrenir. heyecanlı, neşeli, yorgun vb. ve çok çeşitli duyguları hissetmenin normal olduğunu . Tersine, çocuk ne zaman kızsa bakıcı öfkelenirse, çocuk öfkesini yeraltına itecektir çünkü bu ebeveynle olan bağı tehdit etmektedir. Bir yetişkin olarak, böyle bir çocuk, öfkeye nezaketle karşılık vermek yerine, öfkeli olduğu için kendini eleştirmeye eğilimlidir.

Ebeveyn, çocuğun olumsuz duygu ifade ettiğini sabırla kabul ederse, çocuk tehlikesiz bir şekilde özbilinçte gelişebilir. Bu tür çocuklar başkalarının yanında kendilerini güvende hissederler. Örneğin, güvenli bağlanan küçük bir çocuk bir oda dolusu oyuncağı keşfedecek ve ebeveyn odadan ayrıldığında çocuk sıkıntısını ifade edecektir. Ebeveyn döndüğünde, çocuk fiziksel teması başlatacak ve yerleştikten sonra oyuna geri dönecektir. Bu çocuklar başkalarıyla olan bağları takdir etmeyi öğrenirler.

Ebeveyni ayrıldığında hiçbir sıkıntı göstermeyen ve döndüğünde hiçbir temas kurmayan bir çocuk, yalnızlaşarak veya ilişkilerden uzak durarak büyüyebilir. Anne-babasının gidişi konusunda aşırı endişe duyan, çevresini keşfedemeyen ve anne-babası döndüğünde rahat olamayan bir çocuk, sakinleştirmede ya da yatıştırmada güçlük çeken öfkeli, pasif ya da korkulu bir yetişkin haline gelebilir. kendisi - ya da kendisi. Bu tür sözel olmayan duygusal alışkanlıklar çocukluktan yetişkinliğe aktarılır.

Ayrıca gençken bizim için önemli olan bakıcıların görüntülerini de içselleştiririz . Bir kızın annesi sabırlıysa ve onunla ilgileniyorsa, o rol modeli içinde taşıması ve kendisiyle ve başkalarıyla aynı şekilde ilişki kurması muhtemeldir. Tutarsız veya istismarcı bir ebeveyne sahip olmak, çocuğu kendine nasıl nazik olunacağını bilmekten, hatta belki de iyi hissetmenin kabul edilebilir bir duygusal durum olduğunu bilmekten mahrum eder. Kendilerini iliklerine kadar çalıştırmaları gerektiğini hisseden ya da "tembel" ya da "kötü" olarak adlandırılma riskini taşıyan, çocukken istismara uğramış yetişkinler tanıyorum. Robot gibi hissediyorlar ve çok daha az çalışan ve yine de kendilerini iyi hisseden diğerlerine içerliyorlar. Bakıcılarımızın bu içselleştirilmiş görüntülerini ve onlara bağlı düşünce ve davranışları yetişkinliğe kadar taşırız. Eski bir müşterim olan Andrew buna bir örnektir.

Andrew bir kış akşamı geç saatlerde umutsuzluk içinde aradı. Hafif bir yağmur yolda donmaya başladıktan hemen sonra kamyonuyla işten eve gidiyordu. Bir trafik ışığı için yavaşlamaya çalışırken, kamyonu doğruca önünde duran arabaya kaydı. Kimse yaralanmadı, ama önündeki arabanın bagajını buruşturdu. Bu kaza, Andrew'un karısıyla, otomobil sigortasını 1.000 $'a çıkarmak için başarılı bir şekilde tartıştıktan bir hafta sonra meydana geldi. Andrew üzgündü, ama paradan çok talihsizlik hakkında.

Küçük bir çocukken Andrew sık sık istenmediğini hissetmişti. Üniversiteye gittiğinde, ailesinin tatil için eve gelmesine izin vermeyi reddettiğini ve yanlış bir şekilde çok pahalı olduğunu iddia ettiğini hatırlıyor.
Andrew, izin verilseydi, üniversiteden eve 12 saatlik bir otobüs yolculuğu yapardı.

Machine Translated by Google

Andrew için beni araması önemli bir adımdı. İşler ters gittiğinde, Andrew genellikle izolasyon ve kendi kendini yargılama ile tepki verirdi. Bu tepkilerin kendine zarar verdiğini öğreniyordu ve daha fazla tekrarlamak istemiyordu. Telefon görüşmemizde Andrew, benzer bir sorunu olan bir arkadaşına ne söylemiş olabileceğini düşündü. Bir arkadaşına buzda sürmenin aptalca olduğunu söyler miydi? Hayır asla! Andrew, araba sorununun herkesin başına gelebileceğini fark etti - sadece bir araba sorunuydu.

Biz telefonu kapatmadan önce Andrew, annesini rahatsız ettiğinde, örneğin bisikletini kaldırıma çarptığında ve jantı büktüğünde sözlü tacize uğradığını hatırladı. Andrew duygusal bir anısı olduğunu ve çocukken gördüğü muameleyi taklit ettiğini hissetti. Andrew, bunun gibi zorluklar tekrar yaşandığında "önce şefkatle" karşılık vereceğine söz verdi.

Bu örnekte, Andrew çocukluktan itibaren duygusal alışkanlıklarını yeni bir niyetle nasıl karşılayacağını öğreniyordu: öz-şefkat. Bakıcılarımız bize nasıl olduğunu göstermeseler bile, şu anda ortaya çıkan her şeyle başa çıkmayı öğrenebiliriz. Anbean deneyimlerimizle daha fazla dikkat ve daha fazla nezaketle ilişki kurarsak, hem genetiğin hem de zor bir çocukluğun etkisi yumuşatılabilir.

Artık öz-şefkatin hayatınıza nasıl entegre edilebileceğine ve bunun neden önemli olduğuna dair geniş bir bakış açısına sahipsiniz. Ancak öz şefkat hakkında okumak, bir tarifi taramak gibidir: iştahınızı artırabilir, ancak açlığınızı tatmin edemez. Sonraki iki bölüm sevgi dolu nezaket pratiğine odaklanacak. Bu, zihninizin çok derin bir seviyesinde şefkat geliştirmek için eski bir uygulamadır.
Şimdiye kadar bahsedilen tüm dikkat ve öz-şefkat ilkelerinin bu tek uygulamada bir araya geldiğini fark edeceksiniz. Lütfen kendinize uygulamayı gerçekten yapmak için biraz zaman ayırmayı planlayın - sevgi dolu iyiliğin bedeninizde ve zihninizde nasıl çalıştığını hissetmek için. Hakediyorsun.

Bölüm II

sevgi dolu nezaket uygulamak

6

kendimize bakmak

Machine Translated by Google

> Bir tohuma büyük inancım var. Orada bir tohumun olduğuna beni ikna et, ben de harikalar beklemeye hazırım.
>
> —henry david thoreau, yazar- doğa bilimci

İçinde

Henry David Thoreau 1860'ların başında "bir tohuma olan inancım" olduğunu yazmıştı. Doğanın dikkatli bir gözlemcisi olarak Thoreau aksini biliyordu. İnsan davranışının keskin bir tanığı, kendine şefkatli insanların sürekli olarak öz şefkat tohumları ektiklerini, narin fidanları beslediklerini ve istenmeyen rekabeti ayıkladığını görebilir.

Kitabın bu kısmı, dünyanızı nasıl algıladığınızı ve dünyanızla nasıl ilişki kurduğunuzu değiştirme gücüne sahip bir meditasyon uygulamasını tanıtıyor: sevgi dolu şefkat meditasyonu. Resmi oturma meditasyonunda yoğun bir şekilde veya gün boyunca gayri resmi olarak uygulanabilir. Bu bölümde, öz eleştiri, kendinden şüphe ve izolasyon yerine sevgi dolu nezaket tohumları ekmeyi öğreneceksiniz. Bir sonraki bölüm, başkalarıyla olan ilişkileriniz üzerinde durulacak.

Sevgi dolu şefkat meditasyonu bu kitabın temel uygulamasıdır. Uygulamayı kendiniz deneyerek, yalnızca bu bölüm üzerinde bir hafta geçirmek isteyebilirsiniz. Okuduğunuz şeyin kendi deneyiminize uygun olup olmadığını görmek için bölümler arasında duraklayın.

Sevgi dolu nezaket, Palice metta kelimesinin İngilizce çevirisidir . (Pali, Buddha'nın sözlerinin ilk olarak MÖ birinci yüzyılda , öldükten 400 yıl sonra kaydedildiği dildir.) Metta
aynı zamanda “dostluk”, “sevgi”, “hayırseverlik” ve “iyi niyet” anlamlarına da gelir. En eksiksiz ifadesiyle metta , “evrensel, bencil olmayan, her şeyi kucaklayan aşktır”. Metta ve sevgi dolu nezaket terimleri bu kitapta birbirinin yerine kullanılmaktadır.

Sevgi dolu şefkati geliştirmek için ayrıntılı talimatlar ilk olarak MS 5. yüzyılda Budist keşiş Buddhaghosa tarafından Visuddhimagga'da (“Arınmanın Yolu”) tanıtıldı . Bildiğimiz kadarıyla, Buddha sevgi dolu şefkat (metta) meditasyonu için sadece kısa talimatlar verdi .
Bugün metta'yı uygulama şeklimiz, esasen Buddhaghosa'nın Buda tarafından ormanda yaşamaktan korkan bir grup keşiş için verilen bir söylemi detaylandırmasıdır. O konuşmadan şu satırlar çıkıyor:

> Tüm varlıklar mutlu ve güvende olsun, kalpleri sağlıklı olsun!
>
> Canlılar ne olursa olsun: zayıf veya güçlü, uzun, kalın veya orta, kısa, küçük veya büyük, istisnasız; Görünen ya da görünmeyen, uzak ya da yakın oturanlar, doğmuş ya da henüz doğmamış olanlar - tüm varlıklar mutlu olsun!

Machine Translated by Google

Hiç kimse bir başkasını aldatmasın ve hiçbir yerde kimseyi hor görmesin.

Öfke veya kötü niyetle bir başkasına zarar verilmesini istemeyelim.

Bir annenin biricik çocuğunu kendi hayatı pahasına koruyacağı gibi, insan da tüm varlıklara karşı sınırsız bir kalp geliştirsin.

Sınırsız aşk düşüncesinin tüm dünyayı sarmasına izin verin; yukarıda, aşağıda ve ötede, hiçbir engel olmadan, hiçbir kin duymadan, hiçbir düşmanlık olmadan.

Kişi ister ayakta, isterse yürüsün, otursun veya yatsın, uyanık olduğu sürece farkındalığı geliştirmelidir.

Burada yaşayanların en asilinin bu olduğunu söylüyorlar.

Buda esasen sevgi dolu nezaketi korkunun panzehiri olarak tavsiye etti ve keşişlerini bu kaliteyi geliştirmenin bir yolu olarak bu söylemi hatırlamaya teşvik etti.

Buda'nın bir tanrı değil, bir insan olduğunu akılda tutmak güzel. Buddha'ya tanrı olup olmadığı sorulduğunda, sadece uyanık olduğunu söyledi. (Buda "uyanık" anlamına gelir) Buda, MÖ 563'te bir prens olarak doğdu, ancak 29 yaşındayken, özellikle hastalık, yaşlılık ve ölümle bağlantılı sefaletin üstesinden nasıl geleceğini keşfetmek için rahat evini terk etti. . Altı yıl sonra, meditasyonda bir ağacın altında otururken, Buda "aydınlandı" - kendi zihinlerimizde nasıl ıstırap yarattığımızı ve onu nasıl ortadan kaldıracağımızı gördü. Hayatının geri kalan 45 yılında başkalarına öğretmeye devam etti.

Buda öğrencilerine söylediği her şeyi kendi doğrudan deneyimlerine dayanarak test etmelerini söyledi - "gel ve gör". En eski Budist metinlerini okursanız, Buddha'nın dini bir liderden çok bir psikolog olduğunu fark edeceksiniz. Zihnin ayrıntılı bir haritasını sundu; yaklaşımı nesnel, içsel gözleme dayanıyordu; ve sözlerinin ardındaki motivasyon, duygusal acıyı hafifletmekti. Bu, modern psikolojinin Buda'nın 2.500 yıl önceki kavrayışlarını dikkatle incelemesini açıklar.

1960'larda ve 1970'lerde, bebek patlamaları çağına geldikçe, bazı gözü pek Batılılar yeni bilgelik arayışı içinde Hindistan'a ve Güneydoğu Asya'nın bazı bölgelerine gittiler. Böyle iki hacı, Sharon Salzberg ve Joseph Goldstein, Hindistan'da farkındalık meditasyonunu keşfettiler. Amerika Birleşik Devletleri'ne döndüler ve Tayland'da bir keşiş olan arkadaşları Jack Kornfield ile birlikte kırsal Massachusetts'te bir meditasyon merkezi kurdular. Vizyonları gelişti. Şaron aynı zamanda
Metta meditasyonunu geniş bir Batılı dinleyici kitlesine Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness adlı kitabıyla tanıtan ilk kişi. Bu klasik eser, konu hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen herkes için önemli bir kaynaktır. Batılı bir Budist bakış açısı alır, derinden ilham verir ve uygulama için değerli öneriler içerir.

Metta uygulamasında öz şefkatin önemini ilk vurgulayan Buddhaghosa'ydı .
Buddhaghosa, öz-iyiliğin amacının, yalnızca daha fazla sefalete neden olan "ben"i yüceltmek değil, mutlu olmak için ortak dileğimizle bağlantı kurmak olduğunu belirtmekte dikkatliydi. Kendimize bakma içgüdüsünü kendi içimizde fark ettiğimizde, bunu başkalarında da görmeye ve onların refahı için çalışmaya daha çok meyilli oluruz.

Bu kısa tarihin mesajı, uygulamayı kendi ihtiyaçlarınıza göre uyarlamaktan çekinmemeniz gerektiğidir. Buda, sevgi dolu nezaketi geliştirmek için sabit bir yapı ya da dil ortaya koymadı - ve zaten sizin onu kölece izlemenizi de istemezdi. Uygulamadan maksimum faydayı elde edebilmek için bu bölümde sevgi ve şefkat meditasyonunun temel ilkelerini öğreneceksiniz.

Machine Translated by Google

DİKKATLİLİK VE metta'yı karıştırmak

Metta uygulaması, farkındalığın temeli üzerine kuruludur. Farkındalığın şu anda neler olduğunun farkındalığı olduğunu hatırlayacaksınız. Üzüldüğümüzde, genellikle akılsızızdır—kişisel hikayelerimizle meşgulüz ("Jenny'ye kızgınım çünkü bana bunu söyledi ve sonra yaptı !")—sadece rahatsızlık içinde olduğumuzun farkında olmak yerine. ya da böyle hissetmek acıtıyor . Farkındalık, acımızı hissetme yeteneğidir - eğer hissedilecek bir acı varsa - ve dramadan uzak dur. Bu, metta pratiğinde birinci adım. Rahatsızlığın farkında olduğumuzda ve buna açık olduğumuzda, nezaket ve şefkat daha kolay akar.

Acının varlığında açık kalmak -direnmeden, kaçınmadan, dolanmadan- kolay değildir.
Bölüm 3 ve 4'te okuduğunuz gibi, farkındalık stratejileri yardımcı olabilir. Zor bir duyguyu anbean bedensel deneyime dönüştürebiliriz (bu seğirme, o çarpan kalp) veya duyguyu etiketleyebiliriz (öfke, korku). Duygu yoğunluğunu düzenlemek için beden içinde veya dışında farkındalığımızın yönü ile de çalışabiliriz. Bununla birlikte, hayatımızın son derece zor dönemlerinde, farkındalık teknikleri hedefi kaçırabilir. Parçalara ayrıldığımızda tekrar bir araya gelmemiz gerekiyor. Metta, özellikle uygulama günlük yaşamda kullanıldığında bunu yapmak için tasarlanmıştır.

Sevgi dolu şefkat meditasyonu bağlantının gücünü kullanırken, farkındalık meditasyonu öncelikle dikkati kullanır . Hem metta hem de farkındalık, hayatımızda olup bitenlerle ilişki kurma biçimimizi değiştirir - bunlar "ilişkisel" uygulamalardır - ancak metta özellikle acı çeken kişiye odaklanır. Yoğun bir şekilde acı çektiğimizde, başka bir kişi tarafından tutulduğumuzu veya kucaklandığımızı hissetmeye ihtiyaç duyabiliriz. Bu "diğer kişi" gerçek, fiziksel bir insan olabilir veya daha az etkili bir şekilde, kendimizin şefkatli bir parçası olabilir. İçimizde sıcaklık ve sevgiyi harekete geçirirsek, çoğu zaman zor zamanlarda kendimizle konuşabiliriz. Metta meditasyonu bize kendimize nasıl daha iyi bir arkadaş olacağımızı öğretir.

Kendini işine adamış farkındalık ya da metta uygulayıcıları sonunda benzer bir zihin durumu geliştirirler – "sevgi dolu farkındalık" ya da "dikkatli şefkat". Bir Zen deyişi vardır: "İyilik, farkındalığın meyvesidir ve farkındalık, nezaketin temelidir." The Lives of Others (Başkalarının Yaşamları) filmi , başka bir kişiye dikkatle dikkat ettiğimizde nezaketin nasıl ortaya çıkabileceğini gösterir. (Spoiler uyarısı!) Bu olağanüstü filmde, günlerce avının tavan arasında dinleme cihazlarıyla kapana kısılmış bir Doğu Alman gizli polisi, sonunda kendisini düşmanına karşı sempati duyarken bulur. Dikkatli bakmanın bedeli budur. Terapistlerin tüm gün boyunca tamamen bunalmadan insanların sorunlarını nasıl dinleyebileceğini hiç merak ettiniz mi? Aynı prensip geçerlidir: Zamanla başka bir kişiye kendinden geçmiş bir şekilde dikkat edin ve sevgi ve şefkatin sessiz enerjisi yükselecektir.

Sevgi dolu şefkat meditasyonu, tek odaklı meditasyonun bir çeşididir. Yakında göreceğiniz gibi, dikkat çapası olarak nefes yerine kelimeleri kullanıyoruz. Zihin kelimelerden ayrıldığında, zihni neyin alıp götürdüğünü not eder ve kelimelere geri döneriz. Yoğun metta meditasyonu yaparsanız, gölge tarafınızla ilgili de çok şey keşfedeceksiniz: kıskançlık, nefret, korku, kendini yargılama. Duygular çok güçlü hale gelirse, nefesinizi dikkat çekmek için bir çapa olarak kullanmaya sorunsuz bir şekilde dönebilirsiniz.

Bazı insanlar sevgi dolu nezaket meditasyonu ile "kitap sonu" farkındalık meditasyonu. Meditasyonlarına nezaket ve şefkat sözleriyle başlayıp bitirirler. Bu, farkındalık uygulayıcılarının daha az çaba göstermelerine ve daha çok eğlenmelerine yardımcı olur. Sevgi ve nezaketin birincil meditasyon olduğu insanlar (benim gibi) nefes ve beden üzerine meditasyon yapmaya başlayabilirler.

Machine Translated by Google

beden çünkü dikkati dengeler ve zihni sakinleştirir ve ardından metta pratiğine geçer. Sevgi dolu nezaket ve farkındalık uygulamalarının birbirini ne kadar güzel bir şekilde tamamladığını muhtemelen kendiniz keşfedeceksiniz.

Aşağıdaki alıştırma bu bölümdeki tek alıştırmadır. Lütfen bunu yapmak için zaman ayırın. Talimatları okuyun, ardından kitabı bırakın, gözlerinizi kapatın ve bir deneyin. Bu, bölümün geri kalanını çok daha anlamlı kılacaktır.

şunu deneyin : Sevgi - Nezaket meditasyonu

lütfen kendinize sevgi dolu ilgi göstermek amacıyla 20 dakika ayırın. rahat bir pozisyonda, oldukça dik ve rahat bir şekilde oturun. Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi vücudunuzun kalp bölgesine getirin. Şimdi kalpten üç yavaş, kolay nefes alın.

- Otururken kendinizin bir görüntüsünü oluşturun. Kendinizi görüyormuş gibi sandalyedeki duruşunuzu not edin. dışarıdan. Otururken vücudunuzdaki hisleri hissedin.
- Her canlının huzur ve mutluluk içinde yaşamak istediğini hatırlayın. O derin dilekle bağlantı kurun: "Tıpkı tüm varlıklar mutlu olmayı ve acıdan kurtulmayı dilediği gibi, ben de mutlu ve acıdan özgür olabilirim." Bu sevgi dolu niyetin sıcaklığını hissetmenize izin verin.
- Şimdi, koltukta oturduğunuzu ve kalbinizde iyi niyet hissettiğinizin bir görüntüsünü tutarak, tekrar edin. aşağıdaki ifadeler sessizce ve nazikçe:

  güvende olabilir miyim? mutlu olabilir miyim sağlıklı olabilir miyim?
  rahatlıkla yaşayabilir miyim?

- Her bir ifadenin söylediği anlama gelmesine izin verin. gerekirse, anlaşılır olması için bir cümleyi birkaç kez tekrarlayın. Ayrıca, bir tümcenin yalnızca bir kelimesini tekrarlayabilirsiniz - “güvenli . . . güvenli . . . güvenli”— anlamı deneyimlemek için.
- zaman ayırın. Kendi imajınızı zihninizde tutun, sevgi dolu kalbinizin tadını çıkarın ve kelimelerin anlamlarının tadını çıkarın. Birkaç saniye sonra zihninizin dağıldığını fark ettiğinizde, ifadeleri tekrar edin. kelimeler anlamsız hale gelirse, kendinizi sandalyede yeniden gözden geçirin ve cümleleri tekrar kendinize sunun. hem otururken hem de kelimeler bulanıklaşırsa, elini kalbine koy ve kendini sevgi dolu bir nezaketle doldurma niyetini hatırla: ve ıstıraptan uzak." Ardından ifadelere geri dönün. ne zaman kaybolmuş hissedersen, cümlelere geri dön.

- Bu alıştırmanın kolay olmasına izin verin. Çok fazla çabalamayın. Sevmek- nezaket dünyadaki en doğal şeydir. Dikkat dağıtıcı şeyler her zaman ortaya çıkacaktır ve onları fark ettiğinizde, bırakın ve ifadelere geri dönün. dikkatiniz dağıldığında, kendinize sevgi vermeye geri dönün. kendinle oturmak kendini iyi hissetmeyen sevgili bir arkadaşla oturmak gibidir; Arkadaşını iyileştiremeyebilirsin ama hak ettiği nezaketi sunmuş olacaksın. • Şimdi yavaşça gözlerinizi açın.

d

Machine Translated by Google

Sevmek- nezaket kazanılmış bir beceridir. Bazı insanlar bunun için doğal bir yeteneğe sahip gibi görünüyor. Bununla birlikte, çoğumuz, ilk başta sevgi dolu şefkat meditasyonunu garip bulabiliriz. Niye ya?

Zorluğun ana nedeni, nasıl hissetmemiz gerektiği konusunda beklentilerimiz olmasıdır.
Neyse ki, Sharon Salzberg'in bize hatırlattığı gibi, "sevgi dolu şefkat meditasyonu hiçbir şey hissetmeseniz bile işe yarıyor!" En derin motivasyonumuzla çalışır: iyi niyet. Bazen iyi niyetler, iyi hisleri harekete geçirir, bazen kendinden şüphe duyma veya kendini yargılama gibi hoş duygulara engel teşkil eder ve bazen de hiçbir şey çağrıştırmaz.

Sevgi dolu nezaket pratiği, nasıl hissettiğimizi doğrudan değiştirmez, ancak duyguların kendiliğinden değişmesine izin veren nazik bir şekilde kendimizi tutmamıza yardımcı olur. Bu kitabın başındaki Michelle'in hikayesini hatırlıyor musunuz? Michelle'in terapötik zorluğu, utangaçlığını izleyicilerden saklama arzusundan vazgeçmekti. Sevgi dolu nezaket meditasyonu Michelle'in iyileşmesine yardımcı oldu. Michelle önce kendine şefkat göstererek kızarmasını kontrol etme ihtiyacından vazgeçmeyi öğrendi.
Kendini utangaç biri olarak görülme riskini göze alacak kadar iyi hissetti.

Sevgi şefkat meditasyonu yaparken nasıl hissetmeniz gerektiğine dair beklentilerinizden vazgeçmeye çalışın. Metta meditasyonunda iyi duyguların eksikliğinden dolayı cesaretiniz kırılıyorsa, cesaretiniz kırıldığı için kendinize nezaket gösterin : "Güvende, mutlu, sağlıklı ve kolaylıkla yaşayabilir miyim?"
Dikkatinizi ne istediğinizden ve nasıl hissettiğinize, yani "iyi değil"e kaydırın. Her güzel sözle, zamanı gelince iyi bir duyguya dönüşecek bir tohum ekiyorsun.
Önce niyetler, sonra duygular gelir.

Olumlu değişiklikler, onları en az beklediğiniz anda gerçekleşecektir. Örneğin, metta meditasyonunu öğrendikten sonra ilk kez bir konuşma yapmak için ayağa kalktığımda, kendimi "Ben ve buradaki herkes mutlu ve acılardan uzak olsun" derken buldum. Şaşırtıcı bir şekilde, endişem önemli ölçüde azaldı. Metta ifadelerini birkaç yıl kullandıktan sonra, işler ters gittiğinde önemli ölçüde daha mutlu ve daha az üzgün oldum. Giriş bölümünde söylediğim gibi, öz-şefkat, iyi bir arkadaşa sahip olmak, tam doğru anlarda cesaret vermek gibidir.

kelimelerin gücü

Sözler eylemlerden daha güçlü olabilir. Kırık bir kemik birkaç ayda iyileşebilir, ancak sert bir söz ömür boyu iyileşmeyen bir yara yaratabilir. Duyduğumuz kelimelerin çoğu
aslında içimizde oluyor Genelde konuşkan biri olmasanız bile, zihniniz sürekli gevezelik eder. Kendinize kaba sözler söylerseniz ("Değersiz bir s -t parçasısınız"), acı çekersiniz. Güzel şeyler söylersen ("Bu iyiydi!"), mutlu olacaksın. Kelimeler deneyimlerimizi şekillendirir.
Sevgi ve şefkat meditasyonunda dikkatin odak noktası olarak sözcükleri kullanmanın arkasındaki mantık budur.

Birlikte ele alındığında, dört sevgi dolu nezaket ifadesi, geniş bir yaşam deneyimi yelpazesine karşı nazik bir tutum oluşturur. Örneğin, tehlikedeyseniz, güvenlik dilersiniz; duygusal olarak üzgünseniz, memnuniyet isteyeceksiniz; fiziksel olarak hastaysanız, sağlığınızı dilersiniz; ve günlük ihtiyaçlarınızı karşılamakta zorlanıyorsanız, daha az sorun ve daha fazla kolaylık umarsınız. Metta cümleleri tüm bu bölgeyi kapsar.

İfadeler ne ayrıntılı ne de taşa kazınmış. Buddhaghosa bizi yaklaşık 1500 yıl önce şu sözlerle yola çıkardı: "Mutlu ve ıstıraptan uzak olabilir miyim" ve "Ben

Machine Translated by Google

düşmanlıktan, sıkıntıdan, kaygıdan uzak dur ve mutlu yaşa." Alıştırma hakkında daha fazla şey anladıkça, kendi ifadelerinizi oluşturmak isteyeceksiniz. İşte bazı örnekler:

Kendimi olduğum gibi sevebilir miyim?
Gerçekten mutlu olabilir miyim ?
Bu belirsiz dünyada huzur bulabilir miyim?
Mutluluğum artarak devam etsin.
Mutluluğa ve mutluluğun nedenlerine sahip olabilirim.
Çok fazla bağlılık ve çok fazla isteksizlik olmadan barış içinde yaşayayım mı?
Üzüntüden kurtulayım.
Fiziksel ıstıraptan kurtulabilir miyim?
Kendime kolaylıkla bakabilir miyim?
Sevebilir ve sevilebilir miyim.
Sevgili varlık, mutlu ve memnun olabilirsin.

Buradaki fikir, içinizde hassas, sıcak duygular uyandıran kelimeleri bulmaktır. Şiir gibi yüce veya sıradan olabilirler. İfadeleri basit ve tekrar etmesi kolay tutmak en iyisidir.

Myanmar'ın baskıcı hükümetine karşı ayaklanma sırasında Budist rahipler toplandılar. 22 Eylül 2007'de Aung San Suu Kyi'nin evinin önünde şunları söyledi:

Tüm tehlikelerden tamamen özgür olalım.
Tüm kederlerden tamamen özgür olalım.
Yoksulluktan tamamen kurtulalım. Gönlümüzde ve gönlümüzde huzur olsun.

Metta cümleleri, sahada meydana gelen korkunç koşullara rağmen kalbi barışa ve esenliğe meyleder.

İfadeleri kendi hayatınızdaki günlük zorluklar için uyarlayabilirsiniz. Örneğin, utanç içindeyseniz, “Kendimi olduğum gibi kabul edeyim mi” diye tekrar edebilirsiniz. Öfkeli hissediyorsanız, “Güvende ve öfkeden arınmış olabilir miyim” i deneyin. “İstediğim üniversiteye girebilir miyim!” gibi istekleriniz konusunda çok spesifik olmaktan kaçının. Dileğiniz belirli bir sonuç için bir talep haline gelmesin diye. Sevgi dolu bir ruh hali, düşüncelerimizle çevreyi manipüle etme girişimi değil, kalbin bir eğilimidir.

Resmi meditasyon pratiğinizde - özellikle sevgi dolu nezaketi geliştirmek için oturduğunuzda - aynı metta ifadelerini tekrar tekrar kullanmaya çalışın. Metta meditasyonu odaklanmış bir dikkat pratiğidir ve zihniniz yalnızca tekrarla sakinleşir. Sevgi dolu bir içine girme durumuna geçerseniz, içinizden akan bir dizi yeni metta cümlesi bulabilirsiniz. Bu harika bir deneyim, ama lütfen normal düşünce yapınıza döndüğünüzde normal ifadelerinizi kullanın.

Dikkatimizi odaklamaya ek olarak, sevgi dolu şefkat meditasyonunun tefekkür edici bir bileşeni vardır. Tefekkür meditasyonu, kutsal metinden bir pasaj okumak ve gizli katmanlar ortaya çıkana kadar zihninizde yuvarlamak gibi bir fikrin daha derin anlamını keşfetmek için bir yöntemdir. Özenle seçilmiş metta cümleleri şu şekilde çalışır; Aynı kelimeleri tekrar tekrar düşündüğümüzde, anlamlarını doğrudan, içten bir şekilde anlarız. Bu zaman alır ve ilkbaharda lalelerin ortaya çıkmasını beklemek gibi uzun süreler boyunca hiçbir şey görmeyebiliriz, ancak beklemeye değer.

Machine Translated by Google

Meditasyonda metta cümleleri ve anlamları birleştiğinde gelen sessiz bir neşe vardır. Gün içinde hiç beklemediğiniz bir anda kendinizi düşünürken bulacağınızı keşfedebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Merhamet Meditasyonu ve Beyin

Richard Davidson ve meslektaşları tarafından yapılan bir çalışmada, "göndergesel olmayan şefkat meditasyonu" - "canlı varlıklara yardım etmek için sınırsız hazırlık ve uygunluk" konusunda 10.000 ila 50.000 saat arası uygulama yapan keşişler, yalnızca 1 haftalık eğitime sahip acemilerle karşılaştırıldı. Her iki grup da 128 eG elektrotlu bir kafa ağıyla donatıldı ve ardından meditasyona başladı. Keşiş grubu, acemi meditasyon yapanlardan 30 kat daha güçlü olan (yoğun odaklanmış farkındalığı gösteren) olağanüstü güçlü gama dalgaları üretti, dalga kalıpları keşişlerin beyinlerinin olağanüstü geniş alanlarını kapladı ve dalga kalıpları senkronize edildi. Bu olağandışı beyin durumu, deneyimli meditasyoncular tarafından çabucak açılabilir ve "varsayılan moda" geçmek yerine dinlenme periyotlarında oyalanma eğilimindeydi. ayrıca, en fazla deneyime sahip keşişler, en yüksek gama dalga seviyelerine sahipti. Davidson'un araştırması, yoğun bir uygulama ile, bir nesneden veya koşullardan bağımsız olarak, beyin aktivitesi üzerinde şaşırtıcı bir kontrol geliştirebileceğimizi ve istediğimiz zaman sevgi dolu duygular uyandırabileceğimizi gösteriyor.

Davidson'ın laboratuvarındaki başka bir çalışma, duyguları algılayan beyin devrelerinin meditasyon yoluyla güçlendirilip güçlendirilmeyeceğini saptamak için tasarlandı. 10.000 saatin üzerinde referanssız şefkat meditasyonu eğitimi almış on altı keşiş, 2 haftalık bir eğitim periyoduna sahip 16 acemi ile karşılaştırıldı. Meditasyon yapanların beyinleri, seslere (sıkıntılı kadın, bebek gülmesi, arka plandaki restoran gürültüsü) tepki verirken fmri kullanılarak görüntülendi. Keşişler, acemilerle karşılaştırıldığında, sıkıntılı kadının sesine tepki olarak insula'da (empati ve beden farkındalığından sorumlu) ve temporal parietal kavşakta (diğerlerinin duygularının özellikle algılandığı yer) artan aktivite gösterdi. Keşişler tüm duygusal sesleri - olumlu, olumsuz ve nötr - daha güçlü bir şekilde algıladılar; bu, şefkat meditasyonunun beyni sadece acıyı işlemek için değil, her türlü duygusal uyaranı işlemeye ayarladığını öne sürdü.

“Ah, bu mutlu!” Psikoterapi yaparken, belki de yanağımdan bir damla yaş süzülürken, “Ah, bu merhamettir” diyeceğim. İçinde ne gurur ne de utanç var - sadece basit bir deneyim. Sevgi dolu nezaket ifadeleri ve deneyim yavaş yavaş bir araya geliyor.

En önemli şey , cümlelerin arkasındaki tutumdur . Kelimeler gerçekten nasıl hissettiğimizi yansıtabilir veya yansıtmayabilir - kelimeleri taklit edebilir ve onlarla gerçeği çarpıtmaya çalışabiliriz. Bir arkadaşım bir keresinde sevgi ve şefkat meditasyonunun evcil köpeğiyle konuşmaya benzediğini söylemişti. Köpeğinize sevgi dolu bir şekilde “zavallı zavallı” diyebilir ve her seferinde ondan kurtulabilirsiniz. Ayrıca kaşlarını çatarak “Seni seviyorum” diyebilir ve köpeğinizi masanın altında korkutabilirsiniz. Köpeğiniz kelime seçiminizi değerlendirmiyor; niyetlerinizle bağlantı kuruyor. "Köpeğimin beni düşündüğü kişi olmak istiyorum" yazan bir tampon çıkartması gördüm.

Machine Translated by Google

ben!” Bir şekilde köpeklerimiz en derin niyetlerimizi görür ve ruh halimizi affeder. Metta meditasyonunda, temel motivasyonunuza bağlı kalın - mutlu olmak ve ıstıraptan kurtulmak - ve kelimelere boğulmayın. Yüreğimizi sevgi ve şefkate ne kadar meyledersek, beynimizin egzersiz alışkanlığı o kadar artar.

KENDİNİZE BİR YOL BULMAK

Sevgi ve şefkat meditasyonu yaptığınızda muhtemelen kendinize odaklanmada zorluk çekmişsinizdir. Bu, doğal olarak dolaşan bir zihinden kaynaklanıyor olabilir, ancak daha büyük olasılıkla süreçle ilgili kararsızlıktan kaynaklanıyor. Çoğumuz kendimize sevgi vermeyi garip veya zor buluyoruz.

Yıllarca pratik yaptıktan sonra bile, metta'yı kendime yönelttiğimde ara sıra kendimi suçlu hissediyorum (“Bu çok bencilce”). Bu benim çocukluğumdan ve kültürümüzden geliyor. Kendime yönelik sevgi dolu nezaketin beni daha iyi bir insan yaptığını biliyorum, bu yüzden kendime şunu hatırlatıyorum: “Kendine ihtiyacın olan ilgiyi ver ki bu kadar fazla ilgiye ihtiyacın olmasın!” Aynı zamanda Visuddhimagga'da şöyle yazılmıştır: "Nasıl mutlu olmak ve acıdan korkmak istiyorsam, yaşamak ve ölmemek istiyorsam, diğer varlıklar da öyle." Kendimizi sevgi dolu şefkatten dışlamaya gerek yok . Kendinize karşı şefkatli davranmaktan suçluluk duyuyorsanız, kendinize kendinize odaklanmanın yanlış olduğunu kimin söylediğini veya ailenizde büyümenin size sadece başkalarını önemsemeyi nasıl öğrettiğini sorun.

Geçen bölümde belirtildiği gibi, kendimizi sevmek, başkalarına nasıl davranmamız gerektiğine dair dini geleneklerde bir örnek olarak kullanılır. "Komşunu kendin gibi sev." Öz şefkat, sürecin bittiği yer değil, başlangıçtır. Başkalarını önemsemenin sevinci, nihayetinde kendimizi önemsemekten daha derin ve daha uzun sürelidir çünkü bizi dar bir biçimde tanımlanmış bir “benlik” duygusundan kurtarır.
Ayrıca Dalai Lama'nın dediği gibi, başkalarını sevmek için çok daha fazla fırsat var! Ama acı içinde olduğumuzda, çoğu zaman olduğu gibi, kendimizi nasıl seveceğimizi bilmeliyiz.

Kendimize nezaket göstermememizin bir başka nedeni de, bunu hak etmediğimizi düşünmemizdir. duygular Değersizlik duygusu hemen hemen herkesin içinde pusuya yatmıştır, hatta sevgi dolu şefkatli öğretmenlerde bile.

Bir grup Batılı bilim adamı ve Budist öğretmen, 1990 yılında Hindistan'ın Dharamshala kentinde bir konferans sırasında Dalai Lama ile bir araya geldi. Sharon Salzberg, diğer meditasyon öğretmenleri adına ona değersizlik ve utanç duygusundan mustarip öğrencilerine nasıl yardım edebileceklerini sordu.

Dalai Lama soruyu anlamamış gibiydi, bu yüzden o ve tercümanı bu konu hakkında ileri geri konuştular. Ne sorulduğunu anladığında, Dalai Lama gerçek bir şaşkınlık gösterdi ve toplantıya , durumun gerçekten böyle olduğundan emin olup olmadıklarını sordu. Bunun sadece öğrencileri için değil, kendileri için de bir sorun olduğunu söylediler. Dalai Lama daha sonra kişiden kişiye giderek, "Bunu yaşıyor musunuz? Öyle mi?" Bir insanın kendisinden gerçekten hoşlanmayabileceğini kavraması zordu.

Dalai Lama'nın bu fenomene neden bu kadar şaşırdığını sık sık merak ediyorum. Kristin Neff tarafından yapılan araştırma, öz şefkat eksikliğinin Batı yaşamının benzersiz bir niteliği olmadığını öne sürüyor. İronik olarak, sevgiye en çok ihtiyaç duyduğumuz an, onu kendimize vermenin en zor olduğu zamandır.

Kendimizle ilgilenmek için sevgi dolu şefkat meditasyonunu nasıl kullanabiliriz? İşte birkaç öneri.

Machine Translated by Google

acıya açılma

Ağrı yardımcı olur. Acıya açık olduğumuzda, şefkat dağın yamacından aşağı akan su gibi akar. Metta cümleleri, kendimizi gerçekten kötü hissettiğimizde bizi yatıştırmak için esrarengiz bir yeteneğe sahiptir. Pek çok insan, kendilerini iyi hissettiklerinde sevgi dolu nezaket uygulamaları hakkında şikayette bulunur ("Çok dokunaklı"; "Sadece kelimeler") , ancak kendilerini kötü hissettiklerinde ifadeler derinden rahatlatıcıdır. Metta meditasyonu, bir kriz gelene kadar hafife alınan bir eş gibi olabilir. Metta meditasyonunun mutlu olduğunuzda ve olmadığınızda ne kadar farklı hissettirdiğini kendiniz keşfedin.

Acı, düşündüğünüzden daha fazla kullanılabilir. Vücut gün boyu bilinçli veya bilinçsiz olarak stres biriktirir. Stres altında olduğumuzda bildiğimiz bir efsane; genellikle stresi görmezden geliriz çünkü zihin ve bedende hasara yol açar, yaşamlarımızı kısaltır ve günlerimizi zorlaştırır.
Dikkatin devreye girdiği yer burasıdır: Metta meditasyonu yapmadan önce, vücudunuzda hızlı bir tarama yapın ve herhangi bir gergin noktayı belirleyin. Kendinizi duygusal olarak da kontrol edin: "Nasıl hissediyorum?" Bedeninizde ve zihninizde tuttuğunuz herhangi bir rahatsızlığı kabul edin ve ardından uygulamaya başlayın.

Acıyı dindirmek için sevgi ve nezaket meditasyonunu kullanmak yaygın bir hatadır. Rahatlamaya giden ilk adım, acının farkında olmak ve ona açılmaktır. Şu anda duygusal bir acı hissettiğinizde ("Bu gerçekten acıtıyor!"), derin, sempatik bir yanıtın ortaya çıkması muhtemeldir ("Aman Tanrım, ıstıraptan kurtulabilir miyim!"). Alternatif olarak, en başından acıyla savaşıyorsanız, kendinizi "Dur, dur, dur, lütfen acıyı durdur!" diye talep ederken bulacaksınız. Bu tamamen anlaşılabilir bir şey, ancak çok fazla iş var ve başarılı olması muhtemel değil.

Pratikte sabırlı olun. Uygulamanın nasıl çalıştığını gösteren bir Yahudi hikayesi var:

> Bir mürit rebbe'ye sorar, "Tevrat bize neden 'bu sözleri kalplerinize yerleştirmemizi ' söylüyor? Neden bu kutsal sözleri yüreklerimize yerleştirmemizi söylemiyor ?"
>
> Rebbe cevap verir: "Çünkü biz olduğumuz gibi kalplerimiz kapalıdır ve kutsal sözleri kalplerimize yerleştiremiyoruz. Bu yüzden onları kalplerimizin üstüne yerleştiriyoruz. Ve orada kalırlar, bir gün, kalp kırılana ve sözler içeri girene kadar."

Açık bir kalbimiz olduğunda acı bizim müttefikimizdir.

İyi Nitelikleri Bulmak

Doğal olarak iyi niteliklere ilgi duyarız. Örneğin, bizi en çok çeken tarihi şahsiyetler, ille de askeri veya siyasi şahsiyetler değil, ahlaki dehalardır. Aynı şekilde, kendimiz hakkında iyi bir şey düşünürsek, kendimize eşlik etmekten keyif alırız. Kendimiz hakkında kötü düşünürsek, dikkatimiz kendi imajımıza yönelik bu içsel tehditlerden uzaklaşmak için etrafta dolanır. Meditasyonunuzun başlangıcında kendinize bir veya iki iyi özelliğinizi hatırlatın: aileye sadakat, vicdanlılık, hayvanlara karşı şefkat, belki de mizah anlayışı?

Kendi ilginize daha layık hissedeceksiniz.

Machine Translated by Google

Sevgi - Nezaket Olumlu Kaynaklar Oluşturur

Kuzey Carolina Üniversitesi'nden Barbara Fredrickson ve meslektaşları, 7 hafta boyunca sevgi ve nezaket meditasyonu yapan insanları, bekleme listesindeki bir grup insanla karşılaştırdı. Metta meditasyonu, pozitif duyguları (sevgi, neşe, şükran, umut, eğlence ve huşu gibi) önemli ölçüde artırdığı gibi, farkındalık, problem çözme yeteneği, geleceğin tadını çıkarma, çevresel hakimiyet, kendi kendine yetme gibi çok çeşitli kişisel kaynakları da artırdı. kabul, yaşam amacı, alınan sosyal destek, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve fiziksel sağlık. Ayrıca, kişisel kaynaklardaki bu artışlar, yaşam doyumunu ve daha az depresyon belirtisini öngördü. Araştırma sırasında, sevgi dolu şefkat uygulayıcıları, meditasyon yaptıkları her saat ile deneyimledikleri olumlu duyguların sayısında istikrarlı bir artış gösterdiler - kendilerini adaptasyon (hedonik koşu bandı) etkisinin önünde tutan olumlu duygular yaratmak için güvenilir bir beceri geliştiriyorlardı. .

Başkalarıyla bağlantı kurmak

Sevdiği köpeği için canını verecek ama karnını zar zor besleyebilecek bir kadın tanıyorum.
Köpeği için "May Ginger mutlu ve memnun olsun" şefkatli meditasyona başladı ve sonra kendini "May Ginger ve ben mutlu ve memnun olalım" düşüncesine kaptırdı. Sonunda, “ Mutlu olalım . . ” ve son olarak “ Ben . ” Bazen nezaketle kendimize gizlice yaklaşmamız gerekir. .

Başkalarına karşı şefkat, bizi kendimize karşı da şefkatli bir ruh haline sokabilir. Kendi acınıza benzer şekilde acı çeken sevdiğiniz birini düşünün. Ardından, kendinizi meta ifadelere dahil etmek için adım adım ilerleyin: “ [Sandra] güvende ve zarardan uzak olsun. . . ”” [Sandra] ve ben güvende olabiliriz. . . ” Yapabiliriz . . . ”Yapabilir miyim . . ” Ayrıca, bir çocuk gibi geçmişte çok sevdiğiniz bir kişiyle başlayabilir ve o kişi hasta veya acı içindeyken nasıl hissettiğinizi hatırlayabilirsiniz. Hissettiğin doğal şefkati kalbinde tut ve sonra kendini bu karışıma kat.

Sevgi dolu bir tavrı harekete geçirmenin bir başka yolu da , belki de eski bir fotoğraftan küçük bir çocuk olarak kendinizin bir imajını oluşturmaktır. Sevecen bir görüntü, sevgi dolu bir zihin çerçevesine ilham verebilir. Bir masanın üzerine kendi çocukluk resminizi koyabilir ve birkaç haftalığına orada bırakabilir, rahat bir şekilde düşünmenize izin verebilir ve sonra hazır olduğunuzda onu meditasyonunuza getirebilirsiniz. Daha önce bulamadığı öz-şefkat duygusuna ilham veren yalnız bir çocuk imajına sahip bir psikoterapi danışanım var.

Bazı insanlar için öz-iyilik, soyut olarak başlarsa daha kolay ortaya çıkar: “ Bütün varlıklar mutlu olsun.” Sonra kendimizi de dahil ederiz: “ Ben ve tüm varlıklar mutlu olsun.” Kendi adınızı kullanarak daha büyük bir duygusal mesafeyle de başlayabilirsiniz: “ Huzurlu ve mutlu olabilir miyim ” yerine “ [Sam] huzurlu ve mutlu olabilir” .

İlişkilerde travma yaşadıysanız ve insanlar hakkında kararsızsanız, ağaç veya okyanus gibi doğadan gelen değerli bir nesne üzerinde meditasyon yapabilirsiniz (“ Bu ağaç sağlıklı ve güçlü olsun”). Sonra yavaş yavaş bir evcil hayvana (“ Zencefil sağlıklı ve güçlü olabilir”) ve sonunda kendinize (“Mayıs . . ”). Prensip şudur: Yüzünüzü gülümseten herhangi biriyle veya herhangi bir şeyle bağlantı kurun ve gidin . Buradan. Kalbinizi takip edin ve sonra kendinizi resmin içine getirin.

Sevgi dolu nezaketinizin nesnesi, oluşturduğunuz tutumdan daha az önemlidir . Beyniniz büyük ihtimalle her an deneyimlediğini tekrar eder. Kendinizi stresli hissediyorsanız, stresi öğreniyorsunuz demektir. Nazik hissediyorsan, nezaket öğreniyorsun. Gerisi ayrıntıdır.

Machine Translated by Google

d

SEVGİ - üç parçalı armonide nezaket

Metta pratiği yapmak için üç teknik bileşen vardır: (1) kelimeler, (2) duygular ve (3) görüntüler.
Görüntü bize bir hedef verir, kelimeler en derin arzularımızı uyandırır ve duygular , söylediğimiz şeyin sözlü öncesi içgüdüleridir.

İnsanlar, farklı bileşenleri uygulamayı diğerlerinden daha kolay bulur. Örneğin, sözlü türler kelimelerle kolayca çalışır, insanların duygularla gittiğini hissetmek ve görsel insanlar kolayca görüntüleri çağırır. Kendi eğilimlerimizi bilmemize yardımcı olur. Örneğin ben görsel bir insanım ve bir görüntüyü kolayca aklımda tutabilirim. Meditasyon sırasında kendi imajımı tazelediğimde, kelimeler anlamlarını derinleştiriyor ve hisler güçleniyor (iyi niyetlere karşı direnç de dahil!). İyi olduğumuz kısmı vurguladığımızda uygulama daha güçlü hale gelir.

İdeal olarak, metta pratiğinin üç bileşeninin birlikte çalışmasını istiyoruz: kelimeler, duygular ve görüntüler. Bileşenler arasında geçiş yaptığınızda uygulama yeniden canlandırılabilir . İçin
örneğin kelimeler anlamsızlaştığında görüntüye odaklanarak amacınızı yenileyin. Duygu kurursa, kelimelerin anlamlarıyla bağlantı kurun - onları yavaşça tekrar edin ve söylediklerinizin tadını çıkarın. Duygulardan kelimelere ve hislere doğru ileri geri hareket edin ve ara sıra kendinize görüntüyü hatırlatın. Meditasyonunuzda yaratıcı olun. Önemli olan, sevgi dolu nezaket tutumunun mümkün olduğunca ortaya çıkmasını teşvik etmektir.

sözler

İfadeler, sevgi dolu niyetlerinizi yansıtan bir tonda, yumuşak ve nazik bir şekilde söylenmelidir. İfadelere mum ışığı hissi verin. Günlük hayattaki informal uygulama sırasında, cümleleri yüksek sesle söyleyebilir, tekrar edebilir veya favori bir melodiyle birlikte söyleyebilirsiniz, ancak sesinizi yükseltiyorsanız, bunu hayatınızda olup bitenleri kucaklamak için yaptığınızdan emin olun. kötü duyguları uzaklaştırmamak için.

Cümleleri yavaşça söyleyin ve teker teker yankılanmasına izin verin. Şiiri aceleyle okuyup içinizde yeni bir şeyler uyandırmasını sağlayamazsınız. Metta pratiği sırasında söylediklerinizi düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Kendinize nezaket sunmaktan başka bir şey başarmaya çalışmayın.

Meditasyonun derinliklerine daldığınızda, seçtiğiniz tüm ifadelerin hantal hale geldiğini görebilirsiniz. Bunları "güvenli, huzurlu, sağlıklı, kolay" gibi birkaç anahtar kelimeyle veya "aşk, aşk, aşk" gibi defalarca tekrarlanan bir kelimeyle sadeleştirebilirsiniz. Sezginizi kullanın ve işinize yarayan, tercihen hoş ve tekrar etmesi kolay kelimeler bulun.

Bir noktada, ifadeler boş veya robotik hale gelecektir. Herhangi bir dikkat nesnesi şöyledir: Yeterli tekrardan sonra yükünü kaybeder. Bu mutlaka kelimelerin değiştirilmesi gerektiği anlamına gelmez. Bunun yerine, uygulamanın duygu tarafına değil, dileyen tarafına yakın durun . Temel motivasyonunuz, uygulamanın enerjik merkezidir. Kendinize neden meditasyon yaptığınızı hatırlatın : mutlu olmak ve ıstıraptan kurtulmak. Kendinizi, rahat ve huzurlu bir yaşam isteyen birçok varlıktan biri olarak görün. Ardından, kişisel metta cümlelerinizi - "Güvende olabilir miyim" vb. - bu ilham kaynağına katlayın.

Machine Translated by Google

Metta ifadeleriyle ilgili bir diğer sorun, bazı insanlara mantıklı gelmemeleridir. “Mutluluk ve kolaylığı nasıl bekleyebilirim?” diye sorabilirsiniz. Bu gerçekçi değil! Stres ve rahatsızlık herkesin hayatının bir parçası değil mi?” Bu doğru, elbette. Metta uygulamasının anlaşılması en zor ilkesi, belirli bir sonuç üretmeye çalışmadığımızdır . Nazik bir tutum kendi ödülüdür. Metta ifadelerinin gerçekten anlamı şudur:

- “Sürekli huzur ve mutluluk beklemek gerçekçi olmasa da, öyle olsun.
  ne zaman mümkünse."
- “ Şu anda sağlıklı ve acılardan uzak olma dileğine sahibim , ancak gelecek
  benim kontrolümde değil."

İfadeler entelektüel olarak inandırıcı olmalıdır - mantıklı olmalıdır - yoksa zihin sessizce tartışacak ve göreve olan konsantrasyonunu kaybedecektir.

duygular

Duygular, hissedilen sevgi-nezaket duygusuna atıfta bulunur. Bazen sevme isteği sıcak duygularla gelir, bazen gelmez. Bir dilek bir duygu değildir ve duygularımız arzularımızdan çok daha az tahmin edilebilirdir. Mutluluk arzusuna her zaman geri dönebiliriz , ancak buna karşılık gelen duygular çok az olabilir.

Sevgi dolu duygular mevcut olduğunda, temel motivasyonumuzu güçlendirmek için kullanılabilirler. Duyguların tadını çıkarın - onlar üzerinde oyalayın - ortaya çıktıkları sürece. Sevgi dolu bir duyguya sahip olduğunuzda kelimeler gereksizdir, ancak duygu azaldıkça kelimelere dönün. Sıcak duygular iyi bir yemek gibidir; iyi bir yemeğin tadını çıkarabilecekken neden arkanı dönüp daha az besleyici bir yemek yiyesin?

Bazı duyumsayan insanlar, duyguların tadına varmada entelektüel tiplerden daha iyidir. Bedeninizin ne kadar farkında olursanız, o kadar iyi duyguların tadını çıkarabilirsiniz. Beden ve duyguların farkına varmak için bir dizi alıştırma öğrendiniz, özellikle “Bedensel Duyumların Farkındalığı” (Bölüm 2) ve “Bedendeki Duyguların Farkındalığı” (Bölüm 3). Bu alıştırmalar, en entelektüel tiplerin bile duyumsama yanlarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Richard Davidson'un deneylerindeki deneyimli meditasyoncular gibi, meditasyona yeni başlayan bazı kişiler, sadece onlar hakkında düşünerek şefkatli duygular üretebilirler, ancak bu oldukça nadirdir. Genellikle bu tür duyguların ortaya çıkması için koşulları yaratmamız gerekir . Mesela sevdiğiniz birini düşünürseniz metta ortaya çıkar; Acı çeken, sevdiğin birini düşünürsen , şefkat doğar. Sevgi dolu nezaket uygulamasının duygu tarafında biraz “yöntem oyunculuk” vardır: şimdiki ana gireriz ve ifadelerin ve görüntülerin üzerimizde çalışmasına izin veririz. Ne kadar çok pratik yaparsanız, sevecenlik ve şefkat duyguları ortaya çıkacaktır.

Binlerce saat sonra, bir lütuf hali gibi sizi takip edecekler.

Kendinizi sevgi dolu duygulara açık hale getirmek için aşağıdaki basit stratejileri de deneyebilirsiniz:

- Meditasyon yapmadan önce aşk şarkıları çalın.
- Keyifli bir yerde pratik yapın.
- Kendinizi fiziksel olarak rahat ettirin.

Machine Translated by Google

• Vücudunuzu gevşetin.

• Dudaklarınıza hafif bir gülümseme koyun ve gözlerinizi kırıştırın.

• Kendinizi iyi bir ruh halinde imgeleyin.

• Kucağınızda bir evcil hayvan bulundurun.

• Elinizi kalbinizin üzerine koyun.

• Cümleleri kalbinizden söyleyin.

Bu küçük değişiklikler meditasyonunuzun geri kalanı için sıcak ve dostça bir gündem oluşturmanıza yardımcı olur.

Yine, lütfen sevgi dolu duygular beklemeyin . Sadece bunların gerçekleşmesi için koşullar yaratıyoruz.

onların kendi. Görüntüler

Dikkatinizi odakladığınız kişinin, uygulamanız sırasında sevgi dolu nezaketin ortaya çıkıp çıkmamasında büyük etkisi vardır. Uygulamanın başlangıcında, "diğer insanlar" kendimizi sevmemiz için bize daha kolay bir yol sağlamaya hizmet eder. Kendileri için doğal nezaket hissedebilen meditasyon uygulayıcıları oyunun önündedir. Bir sonraki bölümde, çok az şey hissettiğiniz veya birlikte olması zor olan insanlara odaklandığınızda neler olduğunu keşfedeceksiniz.

Bununla birlikte, kendinizi bu daha zorlu görevlere tabi tutmadan önce, kendinize karşı sevgi dolu şefkat uyandırma becerisine sahip olmanız gerekir. Sabırlı ol. Metta pratiğinin ilk 2 ila 3 yılını sadece kendini sevmeyi öğrenerek geçirmek nadir değildir.

Daha önce, kendinize sevgi göstermenin bir başlangıcı olarak diğer insanlarla nasıl bağlantı kuracağınız konusunda bazı önerilerde bulunulmuştu . Genel olarak konuşursak, sizi gülümseten (arkadaşlık geliştirmek için) veya kalbinizi eriten (şefkat geliştirmek için) biriyle başlayın. Basit, hoş ve karmaşık olmayan bir kişisel ilişki seçin. Kişiyle cinsel bir ilişkiniz varsa, gizli bağlanma ortaya çıkabilir ve odağınızı bozabilir. Kişi vefat ettiyse, kayıp duygusu içeri sızabilir. Görüntünün fazla kararsızlık yaratmadığından emin olun.

Görüntü ne kadar net olursa, ortaya çıkacak duygular o kadar güçlü olur. Kendi imajınızı oluşturduğunuzda , mevcut duruşunuzda kendinizi zihninizin gözünde görün ve bedeninizi hissedin. (Gözlerinizi açıp vücudunuza bakabilirsiniz, ancak bu özeleştiri uyandırmazsa.) Yüz ifadenizi zihinsel olarak not edin ve kendinize iyi niteliklerinizi hatırlatın. Kendinizi tam olarak tanıyın.
Eğer istekliysen gülümse. Başka bir kişiye odaklanıyorsanız, o kişinin varlığını tüm duyularınızla hissetmek için biraz zaman ayırın. İyi ve net bir görüntüye sahip olduğunuzda, zihninizde yankılanacak ve oyalanacaktır.

Dünyada sevgi dolu farkındalıkta tutması en zor kişi genellikle kişinin kendisidir. Beklenmedik, uzun süre önce unutulmuş düşünce ve duygular bizi yanıltabilir. Kardeşine yaptığın utanç verici bir davranış mı? Evliliğinizde bir aldatma dönemi mi? Kendimizi sevmesek bile elimizdekilerle çalışırız. Kendimizi görselleştiririz, iyi dileklerimizi tekrarlarız, cümlelerin uyandırdığı tüm iyi hislerin tadını çıkarırız, tekrar imajımıza odaklanırız, cümlelere döneriz, gerektiğinde daha kolay bir kişiye geçeriz, kendimize döneriz, vb. Uygulama esneklik gerektirir, ancak sonunda kalın ve ince kendimize karşı şefkatli olmayı öğreniriz. Tekrar tekrar iyi niyet uyandırarak, tüm bu rahatsız edici düşüncelerin, duyguların ve sözlerin ardındaki içsel iyiliği keşfederiz. Bu büyük bir başarı gibi görünebilir, ancak evcil hayvanlarımız zaten bizi böyle görmüyor mu? Elbette aynısını kendimiz için de yapabiliriz.

Machine Translated by Google

d

Geri Çekiliş

Bir yangın oksijenden mahrum kaldığında, açık bir kapıdan temiz hava verildiğinde patlayacaktır. İtfaiyeciler buna “backdraft” diyor. Sevgi dolu nezaket uyguladığımızda da benzer bir etki ortaya çıkabilir. Kalplerimiz acıyla ısınırsa -kendinden nefret etme, kendinden şüphe etme - uygulamaya başladığımızda, sempatik sözler kalplerimizin kapısını açabilir ve zor duyguların patlamasına neden olabilir. Bu duygular metta pratiği tarafından yaratılmaz ; biz sadece onları kapıdan çıktıklarında tanıyor ve hissediyoruz. Bu iyileşme sürecinin bir parçası.

Bu fenomen o kadar yaygın ki hastalarım ve diğerleri farklı metaforlar kullandılar.
bunu açıkla:

- “Metta, sıcak bir tavaya soğuk su damlatmak gibidir. Su cızırdayarak etrafta kayıyor tava. Bu iyi bir şey ama bunun iyi bir şey olduğunu anlamak zaman alıyor .”
- “'Mutlu olabilir miyim' bir mayın tarlasıdır!”
- “Sevginin ışığı 'Ben sevilmezim. Ben hoşgörülü biriyim. ”
- “Aşk iki ucu keskin bir kılıçtır; şimdiki zamanda acıyı keser ama aynı zamanda geçmişin acısı!”

Terapistler, değersizlik ve utanç duygularından muzdarip insanlarla çalışırken bu sürecin kesinlikle farkındadırlar. Bir terapist, "Babanıza bu şekilde meydan okumak için çok cesurdunuz" gibi nazik veya hayranlık uyandıran bir şey söylerse, düşük öz-değeri ile mücadele eden bir hasta alay konusu veya patronluk taslanmış hissedebilir. Bu, terapistin samimiyetsizliğinden değil, nazik sözler geçmişten gelen, “Sen bir korkaktan başka bir şey değilsin!” gibi olumsuz mesajlar getirdiğinden dolayıdır.

Bu arka plan.

Bildiğimiz her şey başka bir şeyin aksine görülüyor. Örneğin, bir kaya sert olduğu için ayak parmağımızın yumuşak olduğunu biliyoruz. Kendileri hakkında olumsuz düşüncelerle dolu insanlar için, sevgi dolu bir söz, yoğunlukları nedeniyle nazik sözlerden daha doğru hissettiren tüm bu zıt fikirlerin patlamasına neden olabilir. Bu durumda, nazik bir yorum kolayca kasıtlı bir hakaret olarak yanlış yorumlanabilir. Meditasyonda olduğunda, kendi samimiyetimizden şüphe ederiz.

Sevgi dolu nezaket meditasyonunda kendimize iyi geldiğimizde ortaya çıkan gizli duygulara hitap etmemiz gerekir. Bölüm 4'teki "şemalar" tartışmasını hatırlıyor musunuz? Bazılarımız temelde utanmış, yalnız, terk edilmiş, yalıtılmış veya yoksun hissedebilir. Çocukluktan gelen bu koşullu, temel inançların, sevgi dolu şefkat pratiği yaptığımızda ortaya çıkması garanti edilir. Eski acılarla ve duygularla nasıl ustaca çalışırız?

İlk kural, kötü duyguların ortaya çıkmasını beklemektir. Duygusal dengenizi koruyabilirseniz, ortaya çıkan şey pratik yapmak için bir engel değildir . Üzüntü, keder veya kendinden şüphe duyulursa, o anda acı çektiğinizi kabul edin ve baştan beri kullandığınız aynı ifadelerle kendinize iyi niyet sunun. Hikaye çizgisine kapılmamaya çalışın. Kendine iyi davran çünkü acı hissediyorsun. Kötü duyguları uzaklaştırmaya çalışmayın. Duygulara değil, kendinize odaklanın. Metta

Machine Translated by Google

kendinize karşı anlayışlı olmayı öğretir. Ne hissederseniz hissedin, her an bunu uygulamak için bir fırsattır.

İkinci kural dengeyi korumaktır. Gelen duyguların çok güçlü olduğunu fark edersen, metta pratiğinde daha ateşli olmana gerek yok. Son derece rahatsız edici duygularla savaşmak için metta'yı yoğunlaştırma tuzağına düşmeyin. Bu bir savaş, sevgi dolu nezaket değil ve sadece seni daha kötü hissettirecek. Belki de geri çekilmeli ve arkadaşlarınızla akşam yemeği yemek ya da sahile gitmek gibi farklı, daha az içe dönük bir şekilde kendinize nezaket göstermelisiniz. Duygusal olarak uyuşmuş hissediyorsanız, bu geri çekilmeniz ve kendinize başka bir şekilde iyi davranmanız gerektiğinin kesin bir işaretidir, belki de Bölüm 5'te açıklanan bir aktiviteye katılarak.

Üçüncü kural, farkındalığı uygulamaktır. Meditasyonunuza bağlı kalmak mantıklıysa, ifadeler çok fazla duygu ürettiğinde her zaman nefesinizi veya başka bir çapayı (ses, dokunma) kullanmaya geçebilirsiniz. Bununla birlikte, farkındalık uygulamanızı sevgiyle doyurmayı unutmayın. 2. ve 3. Bölümlerdeki becerileri kullanın. Duyguyu etiketlemeyi deneyin (“Ah, kıskançlık”; “Ah, utanç”; “Ah, öfke”). Duyguyla oyalanırsanız, suçluluğun ardındaki öfke veya öfkenin ardındaki korku gibi, arkasında sıkıca tutulan bir duygu serbest kalabilir. Etiketleme yeterli olmadığında, vücudunuzdaki, belki de karnınızdaki, göğsünüzdeki veya boğazınızdaki duygu hissini belirleyin ve duygu tonunu (“hoş olmayan”) tanımlayın. O zaman kendine daha fazla metta ver.

Meditasyonda temel bir inanç veya şema ortaya çıkarsa, bunu da “terk etme” olarak etiketleyebilirsiniz. “güvensizlik”, “kusurluluk”, “yetersizlik”. Etiketleri yumuşak, nazik bir tonda sunun. Birincil nesneden (ifadeler) farkındalığın en zorlayıcı nesnesine (şema) doğru ileri geri gidin. Alevlerin ortasındaki bir nilüfer çiçeğinin Zen metaforu gibi, deneyiminizin ortasına oturun.
Eski anılar, bilinçli farkındalık için kendilerini gösterebilir. Örneğin, mükemmeliyetçiyseniz, "yeterince iyi olmanın yeterince iyi olmadığını" ilk duyduğunuz yeri keşfedebilirsiniz. Kronik olarak öfkeliyseniz, kendinizi insanların hatalarından dolayı her zaman cezalandırılması gerektiğini söyleyen kişiyi düşünürken bulabilirsiniz. Yalnız kalmaktan korkuyorsanız, sizin için aşırı derecede endişelenen biri aklınıza gelebilir. Bu olaylar meydana geldikçe, onları not edin ve zihinsel çapanıza geri dönün.

Genel olarak, herhangi bir dikkat dağıtıcı şeyde olduğu gibi backdraft ile çalışıp çalışamayacağınıza bakın: neler olduğunu yumuşak ve nazikçe not edin ve ifadelere geri dönün. Lütfen kusurlarınızı gidermek için çok çabalayarak kendinizi üzmeyin. Bilge bir kişinin bir zamanlar dediği gibi, "Duyarlılığınıza dikkat edin - bir çiçek çekiçle açılmaz."

Dua gibi

Sevgi ve şefkat meditasyonu ile dua arasında benzerlikler vardır. Bir müşterime metta pratiğinin nasıl gittiğini sorduğumda, “Bu kolay. Ben zaten dualarımı nasıl yapacağımı biliyorum.” Bazı insanlar, “Mutluluğu ve acılardan kurtulmayı dilediğimde Tanrı’ya dua edebilir miyim?” diye sorarlar. Cevap “Evet, tabii ki!” Sevgi dolu niyetleri geliştiren her şey meta uygulamadır. Ama bir yakalama var.

Hepatit hastası olan ve hastalığından kurtulmak için sürekli dua eden Paula adında bir kadın tanıyordum. Paula bana, "Hayal kırıklığından başka bir şey yaşamadım, bu yüzden dua etmeyi bıraktım" dedi. Sonunda, metta pratiğini keşfetti ve büyük ölçüde, hayatının değişmesini bekleme tuzağına düşmeden dua sevgisini hissedebildiği için coşkuyla aldı. Metta ona teslim olmayı öğretti...
çabalarının sonucundan vazgeçmek . Geleneksel dua iki tür olabilir:

Machine Translated by Google

Namaz Kaçınma Olduğunda

wichita State Üniversitesi'nden Robert Zettle ve meslektaşları, acıyı kabul etmenin dayanmayı kolaylaştırıp kolaylaştırmadığını öğrenmek istedi. Bir anketteki puanlar kullanılarak, katılımcılar ya deneyimden kaçınanlar ("kaygı kötüdür") ya da kaçınmayanlar ("duygularımdan korkmuyorum") olarak gruplandırılmıştır. Daha sonra her iki gruptan da ellerini bir tepsi soğuk suya (40 derece Fahrenheit) 5 dakikaya kadar koymaları istendi. Araştırmacılar, katılımcıların ellerini soğuk suda ne kadar süre tutabileceklerini ölçtüler. daha sonra, katılımcılar deney sırasında ne düşündüklerini açıklayan bir anket doldurdu.

tahmin edildiği gibi, kaçınmayanlar soğuk suyu çok fazla tolere edebilirler

Her iki grup da ağrıya eşit derecede duyarlı olsa da, kaçınanlardan daha uzun. Kaçınan insanlar felaketleştirme ("korkunç ve asla daha iyi olmayacağını hissediyorum") ve dua etme/umut etme ("acının durması için dua ediyorum") gibi yararsız zihinsel stratejiler kullandılar. kısacası, acıyı yaşaması için dua etmeden kabul edebilen insanlar, acıya daha uzun süre dayanabilirler.

teslimiyet ("Senin yapılacak") veya sonuç ("Lütfen bu hastalığı iyileştirin"). Metta, Paula'nın bir dilek tutmanın ("Sevgili Tanrım, ben . . . ") talep etmeden (". . . [illegible] için en iyisinin ne olduğunu veya işlerin nasıl yapılması gerektiğini bildiğimizi varsaymaz; bir sonucu kontrol etme ya da manipüle etme çabasından ziyade bir yürek eğilimidir. Başka bir deyişle, durumumuzu ve arzularımızı biraz daha hafif tutuyoruz.

Metta laik duadır. Birçok insan daha yüksek bir güce inanmış olmayı diler, ancak oraya ulaşamıyor gibiler. Bir müşterim, "Tanrı halkını kıskanıyorum!" dedi. Metta, hem teistler hem de teistler için en derin isteklerine yakın kalarak koşulsuz sevgiyi geliştirmeleri için bir fırsattır. Şair Galway Kinnell'in sözleriyle, "Tomurcuk her şeyin simgesidir. . . her şey kendi kendini kutsamanın içinden çiçek açar." Tomurcuğun kendisinin ötesinde bir şeye başvurması gerekmez; tomurcuktan çiçek açmak doğasında vardır. En derin doğamız da iyi niyet ve sevgi dolu şefkatle gübrelendiğinde gelişecektir.

YASTIĞI KAPATMA

Sevgi dolu nezaket uygulaması, öncelikle günlük yaşamda, minderden ya da kanepeden yapılır. Herkesin resmi oturma meditasyonu için mizacı veya zamanı yoktur. Resmi ve gayri resmi uygulama arasında bir seçim yapmanız gerekiyorsa, günlük yaşamla meşgul olduğunuz 16+ saat boyunca mümkün olduğunca sık pratik yapmak daha iyidir. Çoğu insanın uygulamadan büyük ölçüde yararlanmak için resmi metta meditasyonu yapmasına gerek yoktur. Hangi duruşta olursanız olun, sevgi dolu nezaketin her anı beyin jimnastiğidir. Şimdiye kadar verilen ilkeler ve pratik öneriler, oturma meditasyonu kadar günlük yaşamdaki sevgi dolu nezaket pratiğiyle de ilgilidir.

Resmi, oturarak sevgi dolu bir nezaket pratiği yapmak istiyorsanız, her gün ne kadar zaman ayırmalısınız? Sabahları yirmi ila 30 dakikalık sevgi dolu şefkat meditasyonu genellikle oldukça yeterlidir ve günün geri kalanı için tonu ayarlar. Bazı insanlar 10 dakikanın yeterli olduğunu düşünüyor. Genel olarak, iki kısa oturma, bir uzun oturmadan (30-45 dakika) daha iyidir çünkü bazı insanlar

Machine Translated by Google

sinir sistemi daha uzun oturmalarla dengesizleşir, yani sinirli veya sinirli hale gelir. Sizin için en iyi olanı bulun.

Beynin her ne yapıyorsa onu yapma alışkanlığı geliştirdiğini unutmamalısınız. Kendinizi minder üzerinde strese sokarsanız, beyin "otur ve stresli ol" alışkanlığını geliştirecektir. Sevgi dolu nezaket üretirseniz, beyin sevgiyi deneyimlemek için eğitimdedir. Metta meditasyonu yaptığımızda çoğunlukla sevgi dolu ve şefkatli olma niyetimizi pekiştiriyoruz.

İfadelerle gece veya gündüz istediğiniz zaman çalışabilirsiniz. Uyumadan önce ve uyandığımda birkaç dakika gayri resmi olarak metta cümleleri tekrarlamayı seviyorum. Visudhimagga'nın eski metninde, metta'nın derin uykuya ve güzel rüyalara yol açtığı ve ayrıca uygulayıcıyı başkaları için değerli kıldığı söylenir. Bunu anlamak zor değil. Korku ya da öfke duymadan uyursak, rüyalarımızın huzurlu olması daha olasıdır ve eğer gerçekten takdir edersek, insanlar bizden hoşlanmamakta zorlanırlar (imkansız olmasa da!).

Kendine şefkati keşfetmek için kendini gerçekten kötü hissettiğin zamandan daha iyi bir zaman olamaz. Naomi Shihab Nye'nin Nezaket şiirinin son iki mısrası şöyledir :

> İyiliği içinizdeki en derin şey olarak bilmeden önce, üzüntüyü diğer en derin şey olarak bilmelisiniz.
>
> Üzüntüyle uyanmalısın.
> Sesin bütün dertlerin ipini yakalayana ve kumaşın büyüklüğünü görene kadar onunla
> konuşmalısın.
>
> O zaman artık mantıklı olan sadece nezakettir,
> Ayakkabılarını bağlayan tek nezaket
> Ve seni mektupları postalamak ve ekmek almak için güne gönderir,
> Sadece başını kaldıran nezaket
> Söylemek için dünyanın kalabalığından
> Aradığın benim, Sonra bir gölge ya da bir arkadaş gibi seninle her yere gider.

Üzüntüye açık bir kalp korkutucu bir ihtimal gibi görünebilir, ancak şefkat sürekli, sevgi dolu bir arkadaş olabilir - zor zamanlarda elle tutulur bir varlık olabilir. Bir incinme, belki bir başarısızlık, hayal kırıklığı ya da reddedilme deneyimi yaşarsanız, kendinize yumuşak bir sesle, "Güvende olabilir miyim, mutlu olabilir miyim, sağlıklı olabilir miyim, kolaylıkla yaşayabilir miyim" deyin.

Öz-şefkat ve kendini bağışlama arasında yakın bir ilişki vardır . Affetmek hayatta çok önemlidir çünkü her zaman hata yaparız. Bazen, doğru şeyi yaptığımızda bile insanların incindiği imkansız durumlara düşüyoruz: örneğin, moralini bozan bir çalışanını kovmak zorunda kalan bir patron ya da uyuşturucu bağımlısına para vermeyi bırakmak zorunda kalan bir anne. oğul. Bilerek veya bilmeyerek başkalarına acı çektirdiğimizde kendimizi nasıl affederiz? İlk adım, öfke veya kendini haklı çıkarma ile saptırmak yerine, kalbimizi kendi pişmanlığımıza açık tutmaktır. Sonra kendimize sözlerle veya eylemlerle şefkatle karşılık veririz.

Rahatsızlığa karşı direncin (sırt ağrısı, uykusuzluk, ilişki çatışması ve konuşma kaygısı) sorunlara nasıl yol açtığına ilişkin Bölüm 1'de verilen örnekleri hatırlıyor musunuz? Bu ortak koşullar aynı zamanda sevgi dolu nezaket uygulamak için mükemmel fırsatlardır. Metta meditasyonu , mücadele eden kişiyi rahatlatır ve bu da belirli sorunla ilişki kurma biçimimizi değiştirir. O

Machine Translated by Google

bakanın gözünü etkiler. Örneğin, sırt ağrım varsa ve kendime "Güvende olabilir miyim, huzurlu olabilir miyim, güçlü olabilir miyim, rahat yaşayabilir miyim" dersem, kendime getirdiğim yatıştırıcı, hissettiğim endişe miktarını azaltacaktır. bir ağrı sızı hissettiğimde. "Endişeli dikkat"ten "sevgi dolu dikkat"e, yani en az direniş yoluna geçiyoruz.

Uykusuzlukla uyanık yatıyorsanız, ertesi gün için endişeleniyorsanız, uyumadığınız için mutsuz olduğunuz için kendinize sevgi dolu bir nezaket sunmayı deneyin. Uykuya odaklanmayı üzgün veya korkulu hislerinize dikkat ederek değiştirin ve metta ifadelerini kendinize tekrar tekrar söyleyin.
Uykusuzluk, beyninizi yararlı bir şey konusunda eğitmek için mükemmel bir fırsattır: öz şefkat.
Yatar pozisyonda meditasyondur.

Kendinizi bir ilişkide mücadele ederken bulduğunuzda, bir ara verin ve kendinize neyin bu kadar acıttığını sorun. Göründüğünü hissetmiyor musun yoksa Sevgi-İyilik Meditasyonu Sırt Ağrısını Azaltıyor mu?

Duke Üniversitesi tıp fakültesindeki James Carson ve meslektaşları, bir tedavi stratejisi olarak sevgi ve şefkat meditasyonunu bel ağrısına uygulayarak bir pilot çalışma yaptılar. o ve meslektaşları, haftalık 90 dakikalık sekiz grup toplantısında katılımcılarını eğitti ve kursiyerler evde ses bantları ile metta meditasyonu yaptılar. Carson, metta meditasyonunun sırt ağrısını azalttığını ve katılımcılar ne kadar uzun süre (günde 10-25 dakika) uygularsa, meditasyon seansının sonunda ağrı düzeylerinin o kadar düşük olduğunu buldu. Daha uzun meditasyonlar da ertesi gün daha az öfke öngördü. Zayıflamış, yaşlı annesiyle öfkesini kaybetme eğiliminde olan araştırmaya katılan bir katılımcı, "Şimdi odasına girdiğimde yumuşadığımı hissedebiliyorum" dedi. Bir iş adamı, "Kalbimde başkaları için böyle bir yer olmasının mümkün olduğunu asla bilmiyordum" dedi.

duydunuz mu, yoksa saygısızlık mı hissediyorsunuz? Mutlu olmayı ve ıstıraptan kurtulmayı hak ettiğinizi bilin. Hissettiğin duygunun adını verebilir misin? İhtiyacınız olan sevgiyi ve bağlantıyı tam o anda, belki de metta cümleleri kullanarak kendinize verin. Sonra biraz daha iyi hissettiğinde partnerine dön ve konuş.

Topluluk önünde konuşma kaygısı çekiyorsanız, sahneye çıktığınızda veya sahneye çıkmayı düşündüğünüzde önceden hem kendinize hem de izleyicilerinize sevgi dolu şefkat gösterin . ("Hepimiz mutlu ve ıstıraptan kurtulmuş olalım.") Dinleyicileriniz, sizin şefkatli ruh halinize, konuşmanız için şefkatle karşılık verebilirler! Kendin kadar endişeli olmana izin verirsen, şimdiye kadar endişeli olduğunu unutabilirsin. Thomas Merton'un Taocu bilge Chuang Tzu'yu yorumlayarak yazdığı gibi:

Yani, ayakkabı uyduğunda
Ayak unutulur
Kemer uyduğunda
Karın unutulur
Kalp haklı olduğunda
"İçin" ve "karşı" unutulur.

metta ne değildir

Artık sevgi dolu şefkat uygulaması hakkında bir ön anlayışa sahip olduğunuza göre, uygulamanın gereksiz yere karmaşık hale gelmesini önlemek için ne olmadığını gözden geçirelim . Öyle değil:

Machine Translated by Google

- Bencil. Başkalarını sevmenin ilk adımı kendimizi sevmektir. Kendimizde bulduğumuz kusur başkalarında da bulunacaktır. Metta bize ne olursa olsun kendimize karşı nazik olmayı öğretir
  davranışlarımızı daha iyiye doğru şekillendirsek bile ne olur?
- Memnun. Metta, korku ve öfkenin içgüdüsel eğilimlerini geçersiz kılabilecek bir irade gücüdür - iyi niyettir. Metta bizi eski alışkanlıklardan kurtarır. Acıdan öğrenmemizi ve ustaca yanıt vermemizi sağlar.

- Olumlu onaylama. Olumlamalar, "Her gün daha da güçleniyorum!" gibi inanmayacağımız şeyler söyleyerek kendimizi cesaretlendirme çabasıdır. Metta, durumumuzun olduğundan daha iyi olduğu konusunda kendimizi kandırmıyor. İfadelerin sorunsuz çalışması için entelektüel olarak inandırıcı olması gerekir.
- Sadece bir mantra. Metta cümleleri bir mantra gibi tekrar edilse de, bundan daha fazlası var. Dikkatin gücünü kullanmanın yanı sıra , metta bağlantı, niyet ve duygu ile çalışır (bir sonraki bölümde daha ayrıntılı tartışılacaktır). Sevgi dolu bir tutum geliştirmek için ne gerekiyorsa yapıyoruz.

- Şekerleme. Tatlı bir şekilde düşünmeyi veya konuşmayı öğrenerek hayatımızın gerçekliğini daha az sert hale getirmeye çalışmıyoruz. Bunun yerine, trajedisi de dahil olmak üzere insan deneyiminin derinliğine daha tam olarak açılmak istiyoruz. Bu, ancak acıya karşı şefkatli bir tepkimiz varsa mümkündür.

- Acıma partisi. Acıya açılmak kendini beğenmişlik değildir. Rahatsızlık içinde yuvarlanmıyoruz, şikayet etmiyoruz veya aşırı derecede mızmızlanmıyoruz. Aksine, acıya şefkatle açılmak, hayatımızın tanıdık hikaye çizgilerinden kurtulmamızı sağlar.
- İyi duygular. Metta, öncelikle iyi duygulardan ziyade iyi niyetin geliştirilmesidir. Duygular gelir ve gider, ancak varlığımızın temeli, mutlu ve acıdan özgür olma evrensel arzusudur. İşte güvenimizi oraya koyduk.

- Yorucu. Tükenme, bağlılığın sonucudur - her şeyin bir şekilde olmasını istemek, diğerini değil. Sevgi dolu şefkat ve merhamet, gerçekliği kontrol etme işinden uzak durur, bu yüzden bu bir mücadeleden çok bir rahatlamadır.
- Talepkar. Metta, sonuç tarafında değil, her zaman denklemin isteyen tarafındadır. Olumlu sonuçlar kesinlikle zamanla gelecektir, ancak bize veya başkalarına ne olursa olsun, öncelikle nazik bir tutum geliştirmeyi öğreniyoruz. Arzuya bağlı kalmak ve sonuca bağlı kalmamak koşulsuz sevgidir.

Umarım sevgi dolu nezaket pratiğini gününüzün doğal bir parçası haline getirmeyi keşfedersiniz. Uygulama aldatıcı bir şekilde basittir, ancak konuya merak ve esneklik kazandırmak önemlidir. Burada verilen yönergeler yalnızca bir başlangıç noktasıdır. Kalbinizin sesini dinleyin ve Sharon Salzberg'in dediği gibi, "Ne olduğunu görün."

Daha sonra dikkatimizi başkalarına, özellikle de
en beklemediğimiz ya da hiç istemediğimiz anda zihnimizde yer edinir.

Machine Translated by Google

7

başkalarıyla ilgilenmek

Yüksek düzeyde şefkat, gelişmiş bir kişisel çıkar durumundan başka bir şey değildir.
—tenzin gyatSo, 14. Dalai Lama

Tonun bölümü, kendinize bakmakla ilgili öğrendiklerinizi alacak ve diğer ilişkilere getirecektir - hayattaki çok fazla acı ve neşe kaynağı. Göreceğiniz gibi, öz-şefkat, sağlıklı ilişkilerin sürdürülmesinde temel, genellikle fark edilmeyen bir bileşendir.

Bazılarınız, sizi doğal olarak gülümseten sevgili kişi gibi, diğer insanlarla zaten sevgi dolu şefkat meditasyonu uyguluyorsunuz. Peki ya hayatınızdaki zor insanlar?
Bu insanlar, farkındalık ve öz-şefkat için büyük bir meydan okuma olabilir. Ayrıca size uygulamayı derinleştirme fırsatı sunarlar. Bu bölümde, kendinize saygı ve özene dayalı olarak başkalarıyla olan ilişkilerinizi dönüştürmek için sistematik bir yöntem öğreneceksiniz.

Çoğumuz başkalarına nezaket göstermenin kendimizi sevmekten daha kolay ve daha lezzetli olduğunu düşünürüz. Bazı okuyucular kendi duygusal ihtiyaçlarına odaklanmak için hala özel izne ihtiyaç duyabilirler. Onlardan biriyseniz, başkalarına bakmakla ilgili bu bölüm tükenmiş gibi gelebilir. yapma

endişe etmek; burada, diğer insanların yoğun ve çelişkili taleplerinin ortasında bile kendinizi resmin içinde tutmayı öğreneceksiniz.

"Ama beni rahatsız eden insanlardan uzak duramaz mıyım?" Sorunlu insanlardan uzak durmak genellikle iyi bir fikir olsa da, genel olarak etkili bir strateji değildir. Münzevi olmadıkça, sokakta, takside, bakkalda, işte, aile toplantılarında - hemen hemen her yerde - zor insanlarla uğraşmak zorunda kalacağız. İngiliz yazar Douglas Adams'ın ölümsüz sözleriyle, "İnsanlar bir problemdir."

Ve ne yazık ki insanlar da kafamızın içinde yaşıyor. Bir dağın tepesinde tek başınıza dursanız bile, zihniniz diğer insanlarla gevezelik edecek. Kayınvalideniz, üvey babanız, kız kardeşiniz veya arkadaşınızla yaptığınız konuşma nedir? Nasıl hissettiriyor? ilk hisseden biziz

Machine Translated by Google

Çin atasözünde ifade edildiği gibi, kendi olumsuz duygularımızın acısı “Nefret, içinde depolandığı kabı aşındırır.”

Kafamızdaki insanlarla ilişkilerimizi değiştirmek, onlarla gerçek zamanlı olarak çalışmanın ilk adımıdır. Mahallemdeki markette huysuz orta yaşlı bir tezgahtar olan Rajiv'de 3 gün boyunca sevgi ve nezaket meditasyonu yaptıktan sonra, biraz süt almak için gece geç saatlerde oraya gittim. Kapıdan içeri girerken onu görünce istemsizce gülümsedim. Daha önceki alışkanlığım faturamı ödeyip bir an önce gitmekti ama bu sefer biraz takıldım ve biraz sohbet ettik.

Sadece eve geldiğimde ne olduğunu anladım. Memleketinden uzakta yaşayan, gece geç saatlere kadar mutsuz insanlara piyango bileti satan bu adamın mücadelesi üzerine kafa yorarken, nefretim sessizce merak ve ilgiye dönüşmüştü. Rajiv, çabalarımdan daha akıllı değildi. Başkalarıyla ilişkileri dönüştürmek bizimle başlar; bu bir iç iş.

Bunun gibi deneyimler bana hayatımdaki daha zor karakterlerle mücadele etme güvenini verdi.
Bazı insanlar beni suçlu hissettirir, bazıları beni kızdırır, diğerleri pişmanlık veya özlemi tetikler. Birer birer içsel iyiliğin gücüne teslim oldular: "Ben nasıl mutlu olmak ve acıdan kurtulmak istiyorsam, mutlu olmak ve acıdan kurtulmak da öyle istiyor." Başkalarına karşı olumsuz duygular bizi kendimizden ve başkalarından ayırmaya ve kendimizden ve sayılı tevkilerden. Başkalarına karşı sevgi dolu şefkat göstermek, yavaş yavaş kendimizi hatırlayıyor ve gelen Başkalarına hayata daha bağlı hissetmemi sağladı.

Buda'nın sözleriyle:

Kendine bakan, başkalarına da bakar.
Başkalarına bakan kişi kendine bakar.

Başkalarına karşı düşündüklerimiz, hissettiklerimiz ve yaptıklarımız, içimizde nasıl hissettiğimizi şekillendirir.

Bir uyarı: Lütfen bu bölümü bir oturuşta bitirmeye çalışmayın. İlk bölüm, başkalarına karşı sevgi dolu şefkatin neden önemli olduğunu ve bunun nasıl yapılacağını açıklar; ikinci bölüm, siz uygulamayı yaparken ortaya çıkabilecek endişelere giriyor; ve üçüncü bölüm, pratiği günlük yaşamınıza nasıl getireceğinizi açıklar. Bir “öğrenci-pratisyen” olmanızı tavsiye ederim: Bir bölüm okuyun, uygulamayı deneyin ve ardından haftanın geri kalanında biraz daha okuma yaparak uygulamanızı değiştirin. Yavaş gidin - dikkatli öz-şefkat yavaş yavaş gelişir. Bu bölümde ve önceki bölümde anlatıldığı gibi tam bir sevgi ve şefkat meditasyonu kursu, en iyi şekilde 4 ila 6 haftalık bir süre boyunca rahat bir inziva ortamında öğretilir.

BAĞLANTI YOLU

Sevgi dolu şefkat meditasyonunun dört iyileştirici öğesi vardır: niyet, dikkat, duygu ve bağlantı. Temel niyetimizi güçlendirmek (“Tüm varlıklar mutlu olsun”) hayatımıza enerji ve anlam katar, odaklanmış dikkat zihni sakinleştirir (“Sözlere tekrar tekrar dönün”), olumlu duygular (merhamet, sevgi, hassasiyet) bizi mutlu eder. ve bağlantı bizi daha huzurlu ve güvenli hissettirir (daha az yalnız, daha az korkak, ortak bir insanlık duygusuyla). Kendinden kendine bağlantı ile önceki bölümlerde tanıştınız; şimdi kendi kendine diğerleriyle bağlantı kurmayı öğreneceksin. Sevgi dolu nezaket uygulamasının bağlantı unsuru, dikkatimizi başkalarına yönelttiğimizde özellikle belirgin hale gelir. Ayrılık acısını yatıştırır.

Machine Translated by Google

Çoğu insan, bağlantının yaşamlarındaki rolünü takdir etmez. Görünmez. Arkadaşım ve meslektaşım Jan Surrey'in açıkladığı gibi, bağlantının bir gelgiti vardır—sürekli olarak bağlantı kurarız ve bağlantıyı keseriz— ancak genellikle ailelerimiz, işlerimiz ve diğer sorumluluklarımızla dikkatimizi çekemeyecek kadar meşgul oluruz. Bu hissetmediğimiz anlamına gelmez. Bağlantı kesilmesi acıtır. Eşinizin sizden önce uykuya dalması gibi bir kopukluk belirsiz olabilir veya evlilikte aldatma veya istismarın yıkıcı etkisi olabilir.

Genellikle bağlantı kesilmesi radarın altında gerçekleşir. Sinirlilik, kendinden şüphe etme, endişe veya üzüntü olarak ortaya çıkabilir. Kendinizi yalnız ve kopuk hissettiğinizde, iş yerindeki bir meslektaşınız, özellikle ikiniz de geç saatlere kadar ofiste çalışırken karşı konulmaz derecede seksi olabilir veya çok fazla yemek tüketebilir, alışveriş için çok zaman harcayabilir, internette aşkı aramak için gezinebilir veya çok fazla içmek. İşte o zaman Jimmy Carter'ın tavsiyesine uymalı ve "göremediğin şeyleri" aramalısın. Sizi gerçekten endişelendiren kopukluk mu? Sinirli? Üzgün? Cinsel olarak uyarılmış mı? Eşiniz bir iş gezisinden döndüğünde kendinizi eski haliniz gibi mi hissediyorsunuz? Yoksa partnerinizle daha fazla bağlantınız olmadığı için ruh haliniz daha mı kötüleşiyor ?

En iyi ilişkilerde bile kopukluklar kaçınılmazdır. Hepimiz bir dereceye kadar uyumsuzuz . Bunu hayal etmek kolay çünkü farklı DNA'mız var, çocukluk deneyimlerimiz farklı ve çeşitli ekonomik, ırksal, etnik ve cinsiyet gruplarında yaşıyoruz (veya yaşadık). Hayallerimiz sürekli başkalarınınkiyle çarpışır. Bu nedenle, her ilişki kopukluk acısını içerir.

Yine de en derin düzeyde, sıradan farkındalığın çok ötesinde, hepimiz aynı kumaşa dokunuyoruz.
Önde gelen bir meditasyon öğretmeni olan Thich Nhat Hanh bu noktayı güzel bir şekilde açıklıyor:

> Şair iseniz, bu kağıdın içinde yüzen bir bulutun olduğunu açıkça göreceksiniz. Bulut olmadan su olmaz; su olmadan ağaçlar büyüyemez; ve ağaçlar olmadan kağıt yapamazsınız. Yani bulut burada. Bu sayfanın varlığı bir bulutun varlığına bağlıdır. Kağıt ve bulut çok yakın. Güneş ışığı gibi başka şeyler düşünelim. Güneş ışığı çok önemlidir çünkü orman güneş ışığı olmadan büyüyemez ve biz insanlar olarak Bağlantıyı Kesmek ve Kültür

yaklaşık 60 milyon Amerikalı -nüfusun %20'si- yalnızlıktan muzdarip. Kültür, kendimizi ne kadar bağlı hissettiğimizde rol oynar. Kanada'daki York Üniversitesi'nden ami rokach bir anket yaptı ve Kuzey Amerika'daki hem erkek hem de kadınların duygusal sıkıntı, sosyal yetersizlik ve yabancılaşma, büyüme ve keşif, kişilerarası izolasyon ve kendine yabancılaşma boyutlarında İspanya'daki meslektaşlarından daha yalnız olduğunu buldu.

Amerikalılar da başkalarının güvenilirliğine olan güvenini kaybediyor olabilir, bu da yalnızlığın bir başka işaretidir. wendy rahn ve John transue, 1976-1995 yılları arasında lise son sınıf öğrencileri arasındaki sosyal güvenin azaldığını buldu. Örneğin, 1976'da öğrencilerin %32'si, genel olarak insanlara güvenilebileceğini düşünürken, bu oran 1995'te %17'ye düştü. Aradan geçen yıllarda insanlar bu genç yetişkinler tarafından daha az yardımsever ve daha az adil olarak görüldü. izolasyon ve güven eksikliği, sosyal bağlantıların aşınmasını yansıtır.

Cornell Üniversitesi'nden Alan Hedge, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki iş güvencesizliğinin ve sağlık, emeklilik ve eğitim gibi sosyal programların görece eksikliğinin, Amerikalıları "bu koşu bandında göçebe bir toplum" haline getirmeye katkıda bulunabileceğini tahmin ediyor. kişisel bağlantılar.

Machine Translated by Google

güneş ışığı olmadan büyümek. O halde, ağaç kesenin ağacı kesmek için güneş ışığına ihtiyacı var ve ağacın da bu kağıda güneş ışığına ihtiyacı var. Ve eğer daha derine bakarsanız. güneş ışığı var ama her şey bulutta ve kerestecinin yiyebileceği ekmek haline gelen buğday, kerestecinin babası - her şey bu kağıt parçasında. . . . Bu küçücük kağıdın varlığı, tüm kozmosun varlığını kanıtlar.

Gökbilimci Carl Sagan bu vizyonu tekrarlıyor: "Sıfırdan bir elmalı turta yapmak istiyorsanız, önce evreni icat etmelisin."

Başkalarından ayrı hissetmek, en derin benlik duygumuzla çelişir. Bu yüzden acıyor. O sahip olmak gerçekten mutluluk verici olurdu

Empati için Kablolu

Diğer insanlarla empati kurmanın yapı taşları, esas olarak insula'da (empati ve içsel algı) ve beynin premotor şeridinde (planlama hareketi) bulunan “ayna nöronlardır”. ayna nöronlar, kaslarımızı kontrol eden motor nöronları taklit eder. Empatinin oluşma şekli, başka birinin yüzünü gördüğünüzde, ayna nöronların sizin gördüğünüzü taklit etmesi ve böylece diğer kişinin ne hissettiğini hissedebilmenizdir. Örneğin, bir kişinin gülümsediğini görürseniz, ayna nöronlar yüz kaslarınızı gülümsetecek ve sonra kendinizi gülümseyerek hissedecek ve diğer kişinin ne hissettiğini anlayacaksınız. otizmliler gibi daha az aktif ayna nöronları olan insanlar, bir filmdeki karakterler arasında neler olduğunu anlamakta veya diğer insanlarla meşgul olduklarında “satır aralarını okumakta” zorluk çekerler. Bu araştırmanın sonuçları, Daniel Goleman'ın duygusal zeka üzerine daha önceki çalışmalarına dayanan sosyal zeka: Yeni insan ilişkileri bilimi kitabında güzel bir şekilde tanımlanmıştır.

ayna nöronlarımız başka bir kişiye odaklandığımız anda ateşlenmeye başlar. mutlu mu mutsuz mu Dost yada düşman? Tam olarak farkında olmasak da, başka bir kişinin nasıl hissettiğini ortaya koyan yüz ifadesindeki veya sözlü tondaki küçük değişiklikleri sıklıkla tespit edebiliriz. Karıma kızgınsam ama onunla mantıklı ve mantıklı bir şekilde konuşmayı planlıyorsam, gerçek duygularım yine de dışarı sızabilir. Bir an için çok uzun süre bakabilir veya gülümsemem gerekirken kaşlarımı çatabilirdim. Sonra biraz sinirli bir şekilde "neden bu kadar gerginsin?" diyor. ve düşünüyorum, "ben mi? neden bu kadar gerginsin?" Nasıl hissettiğimi gizlemek için tüm çabalarıma rağmen ayna nöronlarımız en başından beri birbirleriyle iletişim kuruyor olurdu. Muhtemelen bir ilişkideki sorunları tartışmanın bu kadar zor olmasının nedeni budur; Kendinizi mutsuz hissettiğinizde bir konu açarsanız veya konu açıldıktan sonra kendinizi kötü hissetmeye başlarsanız, partneriniz anında sizin kadar kötü hisseder.

İnsula, diğer insanların ne hissettiğini ve ne yapmaya niyetlendiğini bilmemize yardımcı olan ayna nöronlarla doludur. Araştırma (daha önce bahsedilen), hem farkındalığın hem de metta meditasyonunun insula'yı harekete geçirdiğini göstermiştir. Daniel siegel, bu bulguları düşündürücü kitabı The mindful Brain'de bir araya getirerek, özel olarak meditasyon yaptığımızda, gerçek dünyadaki bağlantılı ilişkiler kapasitemizi aslında geliştirdiğimizi öne sürüyor.

Çocuklarıyla, eşiyle, tüm arkadaşlarıyla, farklı ırklardan, kültürlerden, yaşlardan ve cinsiyetten tüm insanlarla ve tüm canlılarla, hayatta kalma ihtiyaçları bizimkilerle ne kadar rekabet ederse etsin, kesintisiz bir bağlantı duygusu.

Albert Einstein'ın sözleriyle:

Machine Translated by Google

İnsan, bizim "evren" dediğimiz bütünün, zaman ve mekanla sınırlı bir parçasıdır. Kendini, düşüncelerini ve duygularını diğerlerinden ayrı bir şey olarak deneyimler - bilincinin bir tür optik yanılgısıdır. Bu yanılgı bizim için bir tür hapishanedir, bizi kişisel arzularımızla ve bize en yakın birkaç kişiye karşı şefkatle sınırlamaktadır. Görevimiz, şefkat çemberimizi tüm canlıları ve tüm güzelliğiyle doğayı kucaklayacak şekilde genişleterek kendimizi bu hapishaneden kurtarmak olmalıdır.

Mümkün mü? İyi sıralama. Acı anlarında kendimizi terk etmeyerek, kopukluğun ortasında bile kendimizi bağlı hissedebiliriz . Örneğin, bir erkek arkadaşı tarafından küçümsendikten sonra, "O sana o kadar da uymuyor!" diye itirafta bulunmak için çok fazla öz farkındalık ve özgüven gerekir.
İçimizde hissettiklerimizden kaçmayarak başkalarının gözlerinin içine bakmaya devam edebiliriz. Bölüm 1'deki Michael ve Suzanne'ın hikayesi de kişinin kendi ilişkisel acılarına tanık olmanın bizi nasıl meşgul tuttuğunu gösterir.

diğerleri için

Başkalarına karşı sevgi dolu şefkat geliştirmeye değer olduğuna karar verdiğinizde, zor insanlarla başa çıkmak için temel eğitim gereklidir: gelir vergisi denetçileri, eski eşler, telefon avukatları vb.
Resmi sevgi ve nezaket meditasyonu, gerçek dünya için eğitimdir. Sevgi dolu şefkat ve merhamet alışkanlıklarını pekiştirirken aynı anda duygusal bagajımızı açığa çıkararak bizi dönüştürür. Örneğin, yakın bir arkadaşınız işyerinde büyük bir zam alırsa sizi gizliden gizliye kıskançlığa kaptırabilir veya kız kardeşinize sizden önce hamile kaldığı için kızabilirsiniz. Meditasyon yapmaya başladığınızda - arkadaşınızın veya kız kardeşinizin mutlu olması ve acı çekmemesi arzusunu geliştirdiğinizde - hemen bu zıt duygularla yüz yüze geleceksiniz. Yüz yüze görüşmeden önce onlarla barışmanıza yardımcı olur , böylece kimse incinmiş veya reddedilmiş hissetmez.

Kendimizi sevecenlik sanatında eğittiğimiz geleneksel olarak altı insan kategorisi vardır. İşin püf noktası kolay bir hedefle başlamak, sevgi dolu nezaket alışkanlığını pekiştirmek ve oradan devam etmektir.

1. Benlik—Genellikle cilt içinde yer alan kişisel kimliğiniz.
2. Benefactor— Bir akıl hocası, bir çocuk, bir manevi rehber, bir evcil hayvan veya bir doğa parçası gibi sizi sürekli gülümseten biri.

Machine Translated by Google

"I've got a little job for you, Kretchmer. I want you to infiltrate the I.R.S. and sow the seeds of compassion."

3. Arkadaş— Güven ve şükran hissettiğiniz ve çoğunlukla sahip olduğunuz destekleyici bir kişi olumlu duygular.
4. Tarafsız—Tanımadığınız ve dolayısıyla ne sevdiğiniz ne de hoşlanmadığınız herhangi bir canlı.
5. Zor— Size acı çektiren veya olumsuz duygular beslediğiniz biri.
6. Gruplar—Herhangi bir canlı grubu, örneğin yukarıda listelenen herkes, çevrenizdeki herkes ev, iş yeri veya şehir.

Bir önceki bölümde, kendinize yönelik sevgi dolu nezaket meditasyonuyla tanıştınız. Bazılarınız da kendinize bir yol olarak "hayırsever" ile pratik yapmaktasınız. Henüz "hayırsever"i denememiş olanlarınız için, oradan başlayacağız ve sırayla diğer kategorilere geçeceğiz. "Zor insan"da ustalaştıktan sonra, sevgi dolu nezaketi herkese yaymaya hazırsınız demektir.

Uygulamayı bir bütün olarak anlamak ve ilgi çekici kılmak için her gün 20 dakikalık bir meditasyonda bir kategori denemenizi öneririm. Ardından geri dönün ve tüm bir hafta boyunca her kategoriyle çalışın. Lütfen bu bölümü sevgi dolu şefkat meditasyonuna bir giriş olarak kabul edin. Daha yoğun bir şekilde (günde 20 dakikadan fazla) pratik yapmak istiyorsanız, lütfen nitelikli bir öğretmen bulmayı düşünün. Öğretmen, önünüzden geçen, engelleri bilen ve size rehberlik edebilecek kişidir. Geri çekilme merkezleri ve ek eğitim için diğer fırsatlar Ek C'de listelenmiştir.

Hayırsever

Bu kategori, başka bir kişiye dikkat etme sürecini başlatır. Hayırsever, yüzünüze bir gülümseme ve kalbinize sıcaklık koyan kişidir. Sevgili bir öğretmen, manevi bir rehber, bir çocuk, bir evcil hayvan veya doğada sevdiğiniz bir şey olabilir. Sizi daha sonra hayal kırıklığına uğratma olasılığı en düşük olan bir ilişki seçin - sizi sürekli olarak mutlu eden biri veya bir şey.

Machine Translated by Google

şunu deneyin: Hayırsever

Bu meditasyon 20 dakika sürecektir. Bölüm 6'da anlatıldığı gibi metta meditasyonuna başlayın: dikkatinizi kalp bölgenize getirin, birkaç nefes alın, oturma pozisyonunda kendi imajınızı oluşturun ve tüm varlıkların mutlu ve acıdan uzak olmak istediğini hatırlayın. Ardından, 5 dakika boyunca kendiniz için cümleleri tekrar etmeye başlayın veya hemen velinimetinizle başlayın.

- Hayırseverin imajını açıkça zihninize getirin ve o kişinin huzurunda olmanın nasıl bir şey olduğunu hissetmenize izin verin. iyi arkadaşlıktan zevk almanıza izin verin. ayrıca, velinimetinizin ne kadar savunmasız olduğunu bilin - tıpkı sizin gibi, hastalığa, yaşlılığa ve ölüme maruz kalabilirsiniz.
- Kendinize deyin ki, "Tıpkı benim mutlu olmayı ve ıstıraptan kurtulmayı dilediğim gibi, sen de mutlu ve ıstıraplardan özgür olabilir misin? çile."
- Sözlerinizin önemini hissederek yumuşak ve nazikçe tekrarlayın:

  güvende olabilir misin? mutlu olasın. sağlıklı olabilir misin?
  rahat yaşarmısın.

- Zihninizin dağıldığını fark ettiğinizde, velinimetinizin sözlerine ve görüntüsüne dönün.
  Ortaya çıkabilecek sıcak duygularla oyalayın. Yavaş gitmek. Kendinize dönmek istiyorsanız, bunu istediğiniz zaman yapmaktan çekinmeyin ve hazır olduğunuzda velinimetinize geri dönün.
- 20 dakika sonra ve meditasyonu bitirmeden önce şunları söyleyin:

  ben ve tüm varlıklar güvende olabilir mi? ben ve tüm varlıklar mutlu olabilir mi? ben ve
  tüm canlılar sağlıklı olsun.
  Ben ve tüm varlıklar kolaylıkla yaşasın.

- Gözlerinizi nazikçe açın.

Kendinize yönelik metta meditasyonu uygulamakla karşılaştırıldığında, hayırsevere odaklanmak genellikle hoş ve kolaydır. Ama hayırsevere ilk kez odaklanıyorsanız, egzersiz hakkında karışık duygulara sahip olabilirsiniz. Örneğin, bu özel kişiyle bu düzeyde bir yakınlığa hakkınız olmayabilir veya birinin penceresinden bakıyormuş gibi hissedebilirsiniz. Önümüzdeki hafta suskunluğunuz muhtemelen azalacak, ancak ihtiyacınız olduğunda kendinize geri dönmekten çekinmeyin veya farkındalık meditasyonu pratiğine geri dönün - onu hissederken ne hissettiğinizi kabul ederek fark ederek.

arkadaş

Velinimetinle bir hafta kadar çalıştıktan sonra, muhtemelen "arkadaş" kategorisine geçmeye hazırsın. Arkadaşlar yıllar içinde birbirlerine güven duymuşlardır ve bu ilişki için minnettarlık duyarlar. İlişki yakın ve ağırlıklı olarak olumludur. Birkaç arkadaş seçin ve hayırsever için yukarıda verilen uygulama talimatlarıyla arkadaşınızın resmini kullanarak her birini kısaca seçin. Mükemmel arkadaşı bulmana gerek yok - bu yok. Çoğu sadece iyi, kırışıklıklar ve her şeyi yapacak. Biriyle anlaştığınızda, tüm hafta boyunca o kişiyle çalışın. Başlangıç

Machine Translated by Google

meditasyon nesnesi olarak kendinizle yaptığınız her meditasyonda, bir dakika için hayırsevere gidin (veya velinimeti ve kendiniz arasında geçiş yapın) ve sonra arkadaşınıza geçin.

Zor duygular her zaman ortaya çıkacaktır. Arkadaşınızı çok seviyorsanız, "Güvende olabilirsiniz" ifadesi, onun güvende olmayabileceği endişesini tetikleyebilir . Öfke, belki de ameliyattan sonra arkadaşınızın sizi hastanede ziyaret etmediğine dair bir hatıra gelebilir. Veya arkadaşınızın sizden daha fazla parası olduğu veya daha mutlu bir evliliği olduğu için kıskanç hissedebilirsiniz. Olumsuz duygular dikkatinizi ele geçirdiğinde, nazikçe metta ifadelerine geri dönün. Dikkatinize hakim olurlarsa, kendiniz veya velinimetiniz için metta'ya geri dönün. Hoş olmayan herhangi bir duygu - korku, öfke, kıskançlık, utanç veya pişmanlık - kendinizi sevmek için geçerli bir nedendir.

Herkesin zaman zaman arkadaşlarıyla yaşadığı kafa karıştırıcı bir duygu schadenfreude. Bu, başkaları zorluklarla karşılaştığında mutlu hissetmek için Almanca bir kelimedir. İronik olarak, yakın bir arkadaşınızın talihini duyduğunuzda bir sevinç patlaması , schadenfreude tepkisinden daha az yaygın olabilir. Bu şekilde hissettiğinizde utanmak yerine, sevgi dolu nezaket ve şefkat geliştirmeye devam edin.

Bağlantısız hissetmek schadenfreude'un köküdür, ancak metta uygulamamız bağlı hissetmemize yardımcı olur. Arkadaşınızın yaşam yolculuğuna katıldığınızı bildiğinizde - dışlanmış hissetmediğinizde - schadenfreude mutluluk verecek. " O ve ben olalım. . " Arkadaşınızın başarılarını destekleyebilirseniz daha da mutlu olacaksınız : "İyi talihiniz büyüsün ve büyüsün." Cümleleri söylemeye devam edin ve ne olduğunu görün.

Metta Beyni Değiştirir, Bizi Daha Fazla Yapar şefkatli

Bir pilot çalışmada, Richard Davidson ve Wisconsin Üniversitesi'ndeki meslektaşları, internet üzerinden bir grup insanı 2 hafta boyunca günde 30 dakika metta meditasyonu yapmaları için eğitti. karşılaştırmalı bir grup insan, hayatlarındaki durumları "bilişsel olarak yeniden değerlendirmeyi" öğrendi. 2 hafta sonra, sadece metta grubu öz-Merhamet ölçeğinde önemli gelişme gösterdi (bkz. Bölüm 4). Ardından Davidson, katılımcıları, beyinlerini fmri ile tararken göz tümörü olan bir çocuk gibi insan acılarının görüntülerine maruz bıraktı. Metta grubu, insula'da (empati gösterir) artan aktiviteye sahipti. Katılımcılar üzücü fotoğraflara bakarken insula ne kadar aktifse, refah ve öz-şefkat öz bildirim ölçeklerinden aldıkları puanlar o kadar yüksekti.

Davidson daha sonra deneklere 165 dolarlık maaşlarını seçtikleri bir nedene bağışlama şansı verdi. insula'daki aktivasyon, deneklerin ne kadar para bağışladığını tahmin etti! Bu çalışma, sadece 2 haftalık sevgi ve şefkat meditasyonunun beyin aktivitesini değiştirebileceğini, insanların kendilerine ve başkalarına karşı daha şefkatli hissetmelerini ve hatta cömertliği ortaya çıkarabileceğini gösteriyor.

Sevgi - Yabancılara Karşı Nezaket

Stanford Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, yalnızca 7 dakikalık sevgi dolu şefkat meditasyonunun olumlu duyguları ve tarafsız bireylerle bağlantı hissini artırdığını buldu. Doksan üç katılımcı, deneysel bir sevgi dolu şefkat meditasyon koşuluna veya karşılaştırılabilir bir imgelemeye rastgele atandı.

Machine Translated by Google

koşul. Sevgi dolu nezaket talimatı, iki sevilen kişinin iki yanında durup sevgilerini yolladığını hayal etmesiydi. Daha sonra katılımcı gözlerini açtı ve sağlık, mutluluk ve esenlik dileyerek nötr bir fotoğrafa ifadeleri tekrarladı. Karşılaştırma koşulu, tanıdıkları aynı pozisyonda dururken görünüşlerine odaklanırken, daha sonra fotoğraftaki tarafsız kişinin görünümüne odaklandıklarını hayal etti. Sevgi ve nezaket grubu, olumlu yanıt vermeye doğru önemli bir kayma gösterdi - fotoğraftaki tarafsız kişiye karşı daha bağlantılı, benzer ve olumlu hissetme.

tarafsız kişi

Bu sıkıcı ismine rağmen çok ilginç bir kategori. Hayatınız boyunca karşılaşabileceğiniz 6,7 milyar (ve artmaya devam eden) insandan herhangi birine karşı sevgi dolu nezaket geliştirmek için bir fırsattır. Tarafsız kişi, henüz tanımadığınız biridir; bu, alışılmış klişelerin ve önyargıların ötesinde, nispeten az beğenip beğenmediğiniz anlamına gelir.

Meditasyonunuzun etkisini ölçebilmeniz için muhtemelen tekrar göreceğiniz birini seçmek eğlencelidir. Daha önce verilen Rajiv örneğinde yaptığım şey buydu. Haftalar ilerledikçe, iyilik çemberinize hayvanları ve bitkileri de dahil etmeyi unutmayın. Bu kitabı yazarken mutfağımda meyve sinekleri için metta çalıştım ve biri burnuma uçtuğunda beklenmedik bir şefkat patlaması yaşadım. Tarafsız, onu sevgi dolu nezaketin nesnesi haline getirdiğimizde çok uzun süre tarafsız kalmaz.

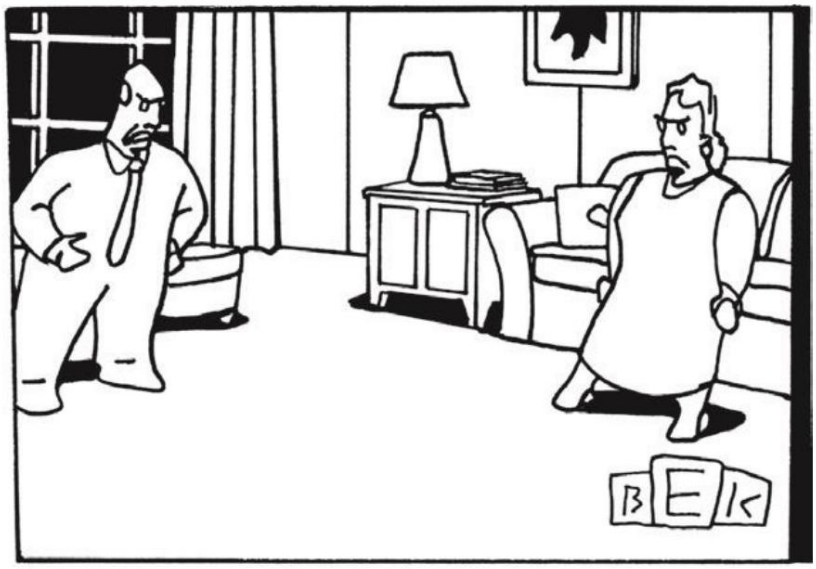
Tarafsız kişiyle karşılaştığınız asıl zorluk, sevgi dolu nezaket enerjisini sürdürmek olacaktır. Uygulamanın yenilenmesi gerektiğinde, hayırseverinize veya kendinize geri dönebilirsiniz. Pratiğin sıkıcı olmasına izin verme, yoksa beynini donukluk sanatıyla eğitmiş olacaksın. Tarafsız kişiyi elinizden geldiğince gözünüzde canlandırın, o kişinin varlığını deneyimleyin, kelimeleri yavaş ve nazikçe tekrarlayın, kelimelerin önemini hissedin ve tarafsız kişinin tıpkı sizin gibi savunmasız, acıya ve ölüme maruz kalan bir varlık olduğunu kendinize hatırlatın. .

Zor insan

Tarafsız insan kapsamlı bir alıştırma iken , zor insan derinlemesine bir alıştırmadır.
Bizi incitenlere karşı sevgi dolu nezaketi uyandırmak ve sürdürmek için içimizde daha derin bir yere düşmemiz gerekir. Zor insanlar bu nedenle sevgi dolu nezaket yolunda “en iyi arkadaşlarımız”dır.

Başlamak için, sizi çok incitmiş veya dünya sahnesinde büyük zorluklara neden olan birini değil , biraz zor olan birini seçin. Meditasyonda görselleştirme konusunda yeterince rahat hissettiğiniz biri olsun.

Machine Translated by Google



"Yeah, well, the Dalai Lama never had to deal with your whining."

şunu deneyin: Zor Kişi

Bu meditasyon da 20 dakika sürecektir. daha önce açıklanan şekilde meditasyona hazırlanın ve ardından metta ifadelerini kendinize ve velinimetinize (her iki sırayla) yaklaşık 5 dakika boyunca tekrarlamaya başlayın.

• Aklınıza "zor kişinin" bir görüntüsünü getirin. Kendinize, zor kişinin yaşam boyunca yolunu bulmakta zorlandığını ve bunu yaparken size acı verdiğini hatırlatın. kendinize, "Tıpkı ben huzurlu ve acılardan uzak olmayı dilediğim gibi, siz de iç huzuru bulabilesiniz." deyin.

• Sözlerinizin değerini hissederken zor kişinin imajını aklınızda tutarak cümleleri yumuşak bir şekilde tekrarlayın:

güvende olabilir misin? mutlu olasın. sağlıklı olabilir misin?
rahat yaşarmısın.

•İğrenme, iğrenme, öfke, suçluluk, utanç veya üzüntü duyguları hemen ortaya çıkacaktır. Metta cümleleri bu duyguların yanında boş gelebilir. Hissettiğiniz duyguya bir etiket verin ("üzüntü", "öfke") ve kendinize şefkat gösterin ("güvende olabilir miyim . . . "). kendini daha iyi hissettiğinde, zor olanla tekrar dene
kişi.

• Kendiniz (veya velinimetiniz) ile zor kişi arasında gidip gelin. Emin ol
iyi niyet deneyimi, meditasyon seansınızı genel olarak tanımlar.

• Bitirmeden önce, zor kişiyi serbest bırakın ve şunu söyleyin:

ben ve tüm varlıklar güvende olabilir mi? ben ve tüm varlıklar mutlu olabilir mi? ben ve
tüm canlılar sağlıklı olsun. Ben ve tüm varlıklar kolaylıkla yaşasın.

• Gözlerinizi nazikçe açın.

Machine Translated by Google

Bu zorluğu üstlendiğin için kendine kredi ver. Hayatınızın tüm yönlerine sevgi dolu nezaket getirmeye olan bağlılığınızı yansıtır.

Hayatınızdaki zor insanlarla çalışırken aşağıdaki düşüncelere sahip olabilirsiniz:

•" Zor insanımın mutlu olmasını istemiyorum. O zaman o (veya o) değişmeyecek!" Zor bir kişiye sevgi dolu şefkat sunduğumuzda, kötü davranışı kabul etmiyoruz veya kişinin eylemlerinin sonuçlarından kaçmasını ummuyoruz. Aksine, kişinin mutlu, huzurlu bir insan olmasını diliyoruz. "[Michael] içindeki yaraları iyileştirsin ve mutluluğa giden yolu bulsun" gibi ifadelerin kulağınıza daha inandırıcı gelmesine yardımcı olabilir. Daha sıcak bir tavrınız olduğunda, zor kişiniz daha iyiye doğru değişebilir, ancak uygulamanızı onun davranışına bağlı hale getirmemeye çalışın.

•" Zor insanım hakkında düşünmek bile istemiyorum !" Çoğu insan içgüdüsel olarak zor kişinin ortadan kaybolmasını veya ölmesini ister. Bir Tibet atasözü vardır: "Düşmanlarınızın ölmesini dileme zahmetine girmeyin; nasıl olsa yapacaklar!" Güçlü bir isteksizlik duygusu yaşıyorsanız ve bunlar geçmiyorsa, daha az zor bir kişiye geçin. Ayrıca , eğer çok rahatsız ediciyse, hayırseverin yapacağı gibi, metta meditasyonu yaparken zor kişinin varlığını hissetmek zorunda hissetmeyin . Kendinizi rahat hissetmek ve sevgi dolu nezaketin hakim olması için ifadelerle çalışın. Bir kişinin özel adını kullanmanın duygusal mesafesini tercih edebilirsiniz—"[John Doe] iç huzuru bulsun. . "—resmi olmayan bir zamirden ziyade, "May you .

. " Son olarak, istediğiniz zaman velinimetinizin (veya kendi şirketinizin) şirketine her zaman sığınabilirsiniz.

•"Kendime şefkat ve merhamet göstermek için çok fazla zaman harcıyorum!" Bu imkansız.
Zor insan üzerine meditasyonunuz %95 öz-metta ise endişelenmeyin. Rahatsız edici duygularla çalışmak ("backdraft") zor insanlarla yapılan metta alıştırmalarının çoğunu içerebilir. Ne kadar çok acı hissederseniz, o kadar fazla öz bakıma ihtiyacınız olacak. Bazen elinizi kalbinizin üzerine koyup, kendinize şefkat hissini uyandırmak için kalbinizden yavaşça nefes almak yardımcı olur.

•"Önce hayatımdaki en zorlu karakterle baş edemez miyim?" Genellikle orta yolu seçmek en iyisidir - ne çok zor ne de çok kolay. İstikrarlı uygulama ile, en çok

Machine Translated by Google

zor insanlar senin üzerindeki kontrolünü kaybedecek. En zor kişinin sizi sevgi dolu şefkat yaratma görevinden saptırıp raydan çıkarmayacağına karar vermek için sezginizi kullanın.

• " Sadece affetmek ve unutmak istiyorum." Affedilmek için acele etmeyin. Başkalarını affetmek, ancak kendi acınıza açıldıktan ve onu tamamen kabul ettikten sonra gelebilir. Kendinizi hazır hissettiğinizde, aşağıdaki gibi affetme ifadelerini tekrarlamayı deneyin:

Korkunç bir kayıp, korku ve kendimden şüphe duydum. Yalnızdım ve kafam karıştı. Bilerek ya da bilmeyerek sana zarar vermek için yaptığım şeyler için kendimi affediyorum.

Sonra zor kişiye geçin:

Senin de acı çektiğini biliyorum. Ayrıca yalnızlık, kalp ağrısı, umutsuzluk ve kafa karışıklığı zamanlarınız oldu. Bilerek veya bilmeyerek beni incitmek için yaptıkların için seni affediyorum.

Bağışlama ifadelerini metta cümleleri gibi tekrarlayın, gerektiğinde her zaman kendi kendine metta'ya dönün. Affetmek, doğrudan duygusal acıyla uğraşmamızı gerektirir, onu atlatmak değil.

Çocukluğunda amcası tarafından cinsel istismara uğrayan Miranda adında bir kadın tanıyorum. 70'lerinin ortalarında intihar ettikten sonra, meditasyon öğretmeni Miranda'ya, ölen amcasının hayatına getirdiği yaratıcılık ve pervasız terk etme gibi iyi şeyler üzerinde meditasyon yapmasını söyledi. Şaşırtıcı bir şekilde, Miranda'nın amcasına karşı hissettiği acıyı ve umutsuzluğu iyileştirmesine yardımcı oldu. Bu yaklaşım, Miranda'nın yaptığı gibi, kişinin kendi acısını doğrulamak için çok şey yapılana kadar genellikle önerilmez . Onun durumunda, öğretmen de çok sevecendi ve Miranda'nın nasıl acı çektiğinin farkındaydı, bu da amcasını affedebileceği bir güvenlik ağı sağladı.

Öyle olsa bile, Miranda travmatik anılarında kaybolduğunda aralıklı olarak metta pratiğini durdurmak ya da sadece kendine odaklanmak zorunda kaldı.

•"İkimiz de iyi insanlarız ama ilişki acı verici." İlişkiyi sadece ayrı bireyler olarak değil, bir varlık olarak da önemseyebilirsiniz. Bir ilişki bir "biz"dir. Bir ilişkiye karşı sevgi dolu nezaket, kendinizle ve diğer kişiyle zaten barıştığınızı varsayar.

Biraz gelişmiş bir uygulamadır. Hazır olduğunuzda " Güvende olalım , mutlu olalım, sağlıklı olalım , rahat yaşayalım " diyerek pratik yapabilirsiniz.

•"Ya kültürümüz 'zor insan' ise?" Duygusal acı, genellikle ırkçılık, cinsiyetçilik, homofobi ve diğer önyargı biçimleri gibi sosyal sorunların içine gömülüdür. Bunlara ayrıca metta cümlelerinizde de değinilebilir: "Sen ve ben önyargının acısından kurtulalım." Önyargı cehaletten kaynaklandığı için "Cehaletin acısından hepimiz kurtulalım" sözünü de deneyebilirsiniz. Bağnazlık denkleminin her iki tarafı da birbirlerinin kendilerini güvende veya daha rahat hissetmelerini engeller.

Sevgi dolu nezaket ve şefkat uygulamasının içsel çalışması, insanlaşma ve birbirleriyle yeniden bağlantı kurma sürecini başlatabilir.

•"Bir kategoriyi atlayabilir miyim veya belirli bir kişiyle daha uzun süre kalabilir miyim?" Kategoriler kurallardır, kurallar değildir. Sezginizi ve sağduyunuzu kullanın, sevgi dolu nezaket enerjisini olabildiğince canlı tutun.

Bu amaçla, uygun gördüğünüz herhangi bir şekilde pratik yapabilirsiniz.

Gruplar

Son kategori, aynı anda çok sayıda kişiye yönelik iyi niyettir. Sevgi dolu nezaket çemberini genişletmek için her meditasyon seansının sonunda bu yolu zaten uyguluyoruz: "Ben ve tüm varlıklar mutlu ve acıdan uzak olsun."

Tüm farklı kategorilerle çalıştıktan sonra, herkesi zihninizde toplamayı ve aynı anda onlara sevgi dolu nezaket göstermeyi deneyin. Veya bir akşam yemeği partisine ev sahipliği yapıyormuşsunuz gibi, sırayla her kişiye sessizce “Güvende olabilirsiniz. . . güvende olabilir misin ? . . ve güvende olabilirsin . . ” ve benzeri. Kendini unutma. Partideki arasında çocukluk [illegible] uzun süre çalışırsanız, “grubunuz”u görselleştirmek daha kolay olacaktır.

Bir araya topladığınız tüm insanların ortak insanlığını takdir etmenize izin verin. Herkes nefes alıyor; hepsi benzer insani duygular yaşar; herkes zaman zaman acı çeker; hepsi mutlu olmak ister; ve hiç kimse sonsuza kadar yaşamayacak. Herkese iyi dilekler dileyin: “Güvenli, huzurlu, sağlıklı ve kolaylıkla yaşasın.”

Evinizdeki, kasabanızdaki, ülkenizdeki veya tüm dünyadaki insanlardan başka gruplamalar yapılabilir. Dört yönün her birinde tüm canlılara odaklanabilirsiniz; yukarıdaki (kuşlar) ve aşağıdaki (böcekler ve solucanlar) tüm varlıklar; görülen ve görülmeyen tüm canlılar; tüm erkekler ve tüm kadınlar; tüm uzun ve kısa insanlar; ince ve şişman; yaşlı ve genç. Kendi zıt çiftlerinizi oluşturabilirsiniz. Grup" fikir, tüm varlıkların eşitliğini tanımak ve kimseyi, özellikle de göz ardı etme eğiliminde olabilecekleri dışlamamaktır. Bir kez ustalaştıktan sonra özellikle kapsamlı ve eğlenceli bir uygulamadır.

d

KENDİNİZİ KAYBETMEDEN BAŞKALARINI SEVMEK

Her bireyin kendine bakma ve başkalarını önemseme, özgün, kişisel bir sese sahip olma ve bağlantıda kalma ve yalnızlık ihtiyacı ile ilişki ihtiyacı arasında sağlıklı bir denge bulması gerekir. Örneğin, iki küçük çocuğuna bakmakla geçen bir günün ardından, son bir kadının isteyebileceği şey partneriyle seks yapmaktır. Gerçekten ihtiyacı olabilecek şey, sessiz, yalnız bir yürüyüş ya da biraz düşünceli bir ilgi görmek. Kendimizi kaybetmeden başkalarını nasıl sevebiliriz?

İnsanlar, başkalarıyla bağlantı kurmaktan ne kadar keyif aldıklarına göre farklılık gösterir. Kadınlar, erkeklerden daha fazla bağlantı iştahına sahip görünüyor. Ayrıca metta meditasyonunu daha çok seviyorlar. Hatta bazı erkeklerin ama nadiren bir kadının “Metta'dan nefret ediyorum!” dediğini duydum. İster erkek ister kadın olun, bağlantı için kendi kişisel toleransınızı bilmeye, kabul etmeye ve güvenmeye çalışın.

1981'de klinik psikoloji stajım sırasında, amirime dairemin pencerelerinden tırmanan insanlarla ilgili bir kabus gördüğümden bahsetmiştim. "Bence tatile ihtiyacın var!" diye cevap verdi. Son 28 yıldır ne zaman daha fazla mahremiyete ihtiyaç duysam aynı rüya tekrarlanıyor. İlginç bir şekilde, katılımcıların birbirleriyle hiç konuşmadığı ve hatta göz teması bile kurmadığı 7 günlük bir metta meditasyon inzivasında tekrar oldu. Bu bana ne kadar “bağlı” olduğunu öğretti sevgi dolu şefkat meditasyonu aslında - kafanın günlük yaşamdaki gibi ilişkilerle nasıl doldurulabileceğidir. Rüyamdan ipucu alarak, “yeniden bağlantı kurmaya” hazır olana kadar öz-metta ve farkındalık pratiğinin yalnızlığını aradım.

Machine Translated by Google

ne zaman ben diğerleri ne zaman?

Acı çektiğinde, önce kendine şefkat göster. Şifacıyı iyileştir.
Bazen mikro bir anlık öz-şefkat yeterlidir.

Bir Amerikan ailesinde tipik bir sabah geçirin. Çocukları okula hazırlamak için zaman baskısı altında olan anne veya baba, onun artan stres düzeyini fark etmeyebilir ve istemeden "Neden her zaman bu kadar yararsızsın Sean?" gibi bir şey ağzından kaçırabilir. Bu olduğunda, o anın felaketine yumuşamaya çalışın. Bir saniye düşünün, "Ah, stres" ve ardından "Huzurlu olabilir miyim" deyin.
Rahat olabilir miyim? Hepimiz huzurlu ve rahat olalım. " Sabah kalkmadan önce bile cümleleri tekrar etmeye başlayın. Ardından, ihtiyacınız olduğunda ifadeleri kullanarak kendinizi resmin içinde tutun.

Daha önce de belirtildiği gibi, şefkati sevgi dolu şefkatten ayıran şey, acının varlığıdır. Merhamet, acıya karşı nazik bir tepkidir . Kendi acınız için, başkalarının acısı için veya başkaları acı çekerken hissettiğiniz acı için şefkat uygulayabilirsiniz . Sadece ne zaman hissettiğini düşün
yanan evlerin, bağırsakları delinmiş bedenlerin ve yetersiz beslenmiş çocukların görüntüleri televizyonda evinize yansıtılıyor. Akşam haberleri metta alıştırması yapmak için harika bir fırsat. İçsel durumunuza dikkat edin ("Bunu izlemek acı verici!") ve kendinize ve ekrandakilere şefkat gösterin (" Güvende olabilir miyim . Güvende olabilir misin . Hepimiz güvende olalım ve barış içinde yaşayalım"). Aynı uygulamayı hastanede bir arkadaşınızı ziyaret ettiğinizde de deneyin. Metta pratiği yoluyla "endişeli dikkatinizi" "şefkatli dikkat"e dönüştürmek her zaman hoş bir rahatlama olarak gelir.

Başkalarına karşı sevgi dolu nezaket göstermenin en doğal zamanı, gerçekten mutlu olduğunuz zamandır - harcayacak sevgi dolu enerjiniz olduğu zamandır. Mutluyken başkaları için mutluluk dilemek kolaydır. Bunu yaptığınızda daha da büyük bir mutluluk hissedeceksiniz , belki de başkalarını düşünerek kendi bireyselliğinizin hapishanesinden geçici olarak kaçtığınız için. Ancak zamanlama her şeydir; duygusal kaynaklar düşük olduğunda, yine de kendinize odaklanmak en iyisidir.

Herkesin zaman zaman yaptığı sosyal durumlarda utangaç veya endişeli hissetmek, başkalarına karşı sevgi dolu şefkat göstermek için mükemmel bir fırsattır. Neden bu zamanda diğerleri ? Utangaç bir kişi, bir partide ilginç bir kişiyle konuşuyor ve aynı zamanda gergin görünüp görünmediği konusunda endişeleniyor olabilir. İnsanlar, muhatapları kendilerini kaptırdığında kendilerini terk edilmiş hissederler. İronik olarak, utangaçlığı böylesine bir sorun haline getiren kaygının kendisinden ziyade dinleyiciden kopukluktur . Endişeli hissetmenize rağmen bağlantıda kalmak için sevgi dolu nezaketi deneyin. Kendi endişenize kapıldığınızı fark ettiğinizde, diğer kişinin gözünün içine bakın ve " Sen ve ben mutlu olalım" diye düşünün. Bunun gibi pratik yapmak, bir iş görüşmesinde veya ilk buluşmada da daha az korkmanıza yardımcı olabilir.

Başkaları için Metta, eski ilişkilerdeki kopukluğu iyileştirmek için de kullanılabilir . Bir başkasının "kira ödemeden kafanızda yer açmasından" (Anonim Alkolikler deyimi) bıktınız mı? Eski yaraları iyileştirmek, ilişkinin her iki tarafına da şefkat göstermemizi gerektirir .

Helen 25 yıldır boşanmıştı ve bir daha hiç evlenmemişti. Eski kocası John, evliliği bozan bir ilişki yaşadı ve daha sonra o kişiyle evlendi. Helen 75. doğum gününe yaklaşırken, öfkeli düşüncelerini daha fazla taşıyamayacağına karar verdi - ölüm yatağını acıyla paylaşmak istemedi. Bu kararlılıkla Helen, öfkesinin kontrolünü gevşetmeye başladı.

Machine Translated by Google

Helen, yıllar önce bu ilişkinin ve boşanmanın kendisi ve ailesi için ne kadar travmatik olduğunu zihninde tekrar gözden geçirmeye karar verdi. Bunu yaparken kendini şu sözlerle teselli etti: “Güvende olayım ve huzuru bulayım.” 9 ay boyunca defalarca böyle çalıştı. Helen ayrıca boşanmada kendi payına düşeni de affetti: "Evliliğimizi baltalamak için yaptığım her şey için kendimi affedebilir miyim?" John'a benzer bir şekilde hitap etti: "Çoğunlukla kayıp ve terkedilmeyle dolu bir hayatın kafa karışıklığından dolayı, beni ve ailemizi inciten yaptıkların için seni affedebilir miyim?" Helen acısını yavaş yavaş serbest bıraktıkça eski kocasıyla olan ilişkisi düzeldi. John 6 yıl sonra öldüğünde, Helen cenazeye katıldı ve ikinci karısıyla tanıştı, çok az öfke kaldı.

Eski, sorunlu bir ilişkiyi iyileştirmek cesaret ister, ancak Helen gibi, öncelikle onu ele almamanın nasıl daha zarar verici olabileceğini görmemiz gerekiyor . Düşmanlarımızı sevmek ahlaki bir reçete değildir - bu kendimiz için yapabileceğimiz en iyi şeydir.

Eski erkek ve kız arkadaşlar, ebeveynler, zor kayınvalideler, kardeşler, eski arkadaşlar, komşular ve diğer insanlarla içinizde gerginlik yaratan herhangi bir ilişkide metta cümleleri kullanmayı deneyin. Düşündüğünden daha kolay. İlişkide nasıl davrandığınız konusunda utanıyorsanız, bu duygusal acıyı tanımak için özel bir çaba gösterin. Utanç, suçluluk ve pişmanlık, tanımlanması en zor duygulardır çünkü onları sürekli olarak içimizde saklarız. Tek bir duygunun öz-şefkat kapsamı dışında olmadığını unutmayın. Zor duygularınız nedeniyle kendinize nezaket getirin .

Bundan sonra, ilişkinin diğer yarısına iyi niyet gösterin.

Fiziksel, cinsel veya sözlü tacizi içerebilecek travmatik ilişkilerle çalışmak özel beceri gerektirir. En önemlisi, hazır olduğunuzdan emin olun - yolculuğunuz için duygusal kaynaklara ve bir terapistin, arkadaşlarınızın veya ailenizin gerekli desteğine sahip olduğunuzdan. Rahatsız edici anılar, en iyi niyetlerimizi alt edebilir. Merhamet kapasitenizin azaldığını ve kendinize yeniden odaklanmanız veya uygulamayı tamamen bırakmanız gerektiğini anlayacak mısınız? Uyuyamadığınızı, duygusal olarak uyuştuğunuzu, konsantre olmakta zorluk çektiğinizi veya olağandışı bir korku hissedip kendinizi soyutladığınızı düşünüyorsanız, onu çok zorluyorsunuz. Yavaş git ve güvende ol.

Merhamet yorgunluğu

Kendimizi başkalarına çok fazla genişletmenin sonucuna “şefkat yorgunluğu” denir. Terim aslında yanlış bir isim çünkü şefkatin kendisi yorucu değil. Merhamet yorgunluğu aslında “bağlanma yorgunluğudur”. Başarı veya tanınma gibi sıkı çalışmamızın sonucuna bağlı olduğumuzda kendimizi yıpratıyoruz. Merhamet yorgunluğunun kesin işaretleri (1) vazgeçilmez olduğunuza inanmak ve (2) yardım etmeye çalıştığınız kişilere karşı kızgınlık duymaktır. Merhamet yorgunluğu kötü hissettirir ve kimse için iyi değildir. Merhamet yorgunluğunun panzehiri kendine şefkattir. Duygusal kaynaklarınız tükendiğinde, bir mola verin ve kendinize her şekilde özen gösterin: fiziksel, zihinsel, duygusal, ilişkisel veya ruhsal olarak.

Merhamet yorgunluğunu yönetmenin başka bir yolu da sükunet geliştirmektir. Aşırı bağlanmaya kapıldığınızda, şöyle düşünerek kendinizi çözüp çözemeyeceğinize bakın: “İnsanlar amellerinin sahibidir. Kendilerini nasıl mutlu edecekleri veya acıdan nasıl kurtulacakları onların seçimidir.” Bu, sükunet geliştirmek için geleneksel bir Budist deyişidir. Kayıtsızlık için bir reçete gibi gelebilir, ancak şefkat yorgunluğuna hapsolduğunuzda, bu sizin duygusal özgürlüğe giden biletinizdir. fedakarlık ve refahınız

Machine Translated by Google

Psikolog Martin Seligman, insanların mutluluğu üç farklı şekilde aradıklarını söylüyor: Keyifli Yaşam, İlgi Çekici Yaşam ve Anlamlı Yaşam. Araştırmalar, zevkin genel mutluluğa, hayatınıza tamamen dahil olmaktan veya anlamlı bir hayata sahip olmaktan daha az katkıda bulunduğunu göstermiştir. “Nişanlı” olmak, güçlü yönlerinizi bilmek (5. Bölümdeki “imzalı güçlü yönleriniz” gibi) ve bunları ilişkilerinize ve boş zaman etkinliklerinize dahil etmek anlamına gelir. Bir görevde iyi olduğunuzda, tamamen onun içine dalabilirsiniz, son derece tatmin edici bir deneyim olan “akışa” girersiniz. "Anlamlı bir yaşam", güçlü yönlerinizi daha büyük bir iyilik için kullandığınız bir yaşamdır - kendinizden daha büyük bir şey. Fedakar arayışlar ve metta meditasyonu bu ikinci kategoriye girer.

Kendi hayatınızı nasıl inşa ettiğinizi bilmek ister misiniz? Öyleyse, Michigan Üniversitesi'nde Chris Peterson tarafından geliştirilen hızlı bir test olan Mutluluk Yaklaşımları Anketine katılabilirsiniz (www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx).

Seligman ve Peterson'ın kategorileri, herhangi bir birey için reçeteler değil, kılavuzlar olarak düşünülmelidir. Örneğin, bazı iyi niyetli insanlar, daha büyük iyiliğin peşinden giderken, kendilerini sert ve yargılayıcı hale getirebilecek olan hazzı inkar etme eğilimindedir. Diğer bireyler, birinin hayatında bir fark yaratmanın memnuniyetini yaşayabilmeleri için kendilerini başkalarına genişletmek için biraz cesaretlendirmeye ihtiyaç duyabilirler. Oldukça tatmin edici olsa da, günlük aktivitelere dahil olmak bile evrensel olarak arzu edilen bir durum değildir. Büyümemiz için kafa karışıklığı ve şüphe dönemleri gereklidir. Hayatınıza denge ve mutluluk getirmek için bu üç yaklaşım hakkındaki anlayışınızı kullanın.

d

onu yola çikarmak

Sevgi dolu şefkat ve merhamet pratiği günlük hayata kolayca entegre edilebilir. Her an

bir metta cümlesi kullandığınıza göre, gayri resmi meditasyon yapıyorsunuz. Zamanınızın sadece bir saniyesini alır.

yürüyüş meditasyonu

Metta meditasyonunu yolda yapmanın keyifli bir yolu, kelimenin tam anlamıyla, yürüyüş meditasyonudur.
İster şehirde ister ormanda yürüyün, zihniniz genellikle “varsayılan” modda olacak, geçmişi sindirecek (kim kime ne dedi) veya geleceği planlayacak (işleriniz, akşamınız).
Zihnimiz çoğunlukla etrafımızda gördüğümüz insanları ve şeyleri eleştirir. Bunun yerine, bu yürüyüşleri sevgi dolu şefkat ve merhameti geliştirmek için kullanabiliriz.

şunu deneyin: Şefkatli yürüyüş

10 dakika veya daha uzun süre istediğiniz yerde yürümeyi planlayın. Zamanı özellikle sevgi dolu nezaket ve şefkat geliştirmeye ayırın.

- Bir an için hareketsiz durun ve dikkatinizi vücudunuza sabitleyin. Ayakta duruşta kendinizin farkında olun. Vücudunu hisset.

Machine Translated by Google

- Her canlının huzur ve mutluluk içinde yaşamak istediğini hatırlayın. O derin dilekle bağlantı kurun: "Tıpkı tüm varlıklar mutlu olmayı ve acıdan kurtulmayı dilediği gibi, ben de mutlu ve acıdan özgür olabilirim."
- Yürümeye başlayın. Dik konumda boşlukta hareket ettiğinizi not edin. Vücudunuzun hislerini hissedin, belki de ayaklarınızın zemindeki basıncını veya yüzünüzdeki rüzgarı fark edin. Gözlerinizi yumuşak bir şekilde odaklayın ve normal bir hızda yürüyün.
- Birkaç dakika yürüdükten sonra, sevgi dolu sözleri kendinize tekrarlayın:

güvende olabilir miyim? mutlu olabilir miyim sağlıklı olabilir miyim? rahatlıkla
yaşayabilir miyim?

İfadeler, dikkatinizi vücudunuzda sabit tutacak ve sevgi dolu nezaket tutumunu uyandırmaya başlayacaktır. cümleleri her adımda veya her nefeste senkronize etmeye çalışın. İfadeleri tek bir kelimeyle kısaltmak yardımcı olabilir: "güvenli, mutlu, sağlıklı, kolay" veya "aşk, aşk, aşk, aşk".

- Zihniniz dağıldığında, nazikçe ifadelere dönün. kendini acele ederken bulursan
  hedef, yavaşlayın ve amacınıza yeniden odaklanın.
- Bunu nezaketle, özellikle de tüm yaşamınızı desteklediğiniz için ayaklarınıza minnet duygusuyla yapın.
  gövde. yürümenin harikasını takdir et.
- Birkaç dakika sonra, başkalarına karşı sevgi dolu şefkati genişletin. biri dikkatini çektiğinde söyle
  kendin:

sen ve ben güvende olabilir miyiz? sen ve ben mutlu olabilir miyiz sen ve
ben sağlıklı olalım.
sen ve ben kolaylıkla yaşayabiliriz.

Siz de "Güvende olabilirsiniz. . " ya da sadece "güvenli . . . mutlu . . . sağlıklı . . . kolaylık" veya "aşk . . . aşk . . aşk . . aşk." Herkesi dahil etmeye çalışmayın; tutumunu koruyarak her seferinde bir kişi yapın
sevgi dolu şefkat canlı.

- nihayetinde, örneğin köpekler, kuşlar,
  böcekler ve bitkiler.
- Karşınıza çıkabilecek her türlü nezaket ifadesini kabul etmenize izin verin.
- Yürüme periyodunun sonunda, bir an için hareketsiz kalın ve "tüm varlıklar mutlu olsun ve
  Bir sonraki aktivitenize geçmeden önce acıdan kurtulun".

Şefkatli yürüyüş meditasyonu, özellikle uzun süre oturamayanlar ve bütün gün bilgisayar başında oturan ve biraz egzersiz yapmak isteyenler için uygundur. Sık sorulan bir soru, "Biriyle konuşmam gerekirse ne yapmalıyım?" Kendinizi sohbete kaptırın ve zihninizin bir köşesinde sızan dileği tutun: "Mutlu ve ıstıraptan kurtulmuş olabilirsin."

Metta cümleleri zihninizde kendiliğinden döndüğünde, kalbiniz sevgi dolu şefkatle dolu olacak. Ardından, biriyle tanıştığınızda, sözleriniz ifadelerle aynı hizaya gelecektir. Örneğin, "Sağlıklı olabilirsin" sessiz mantrası "Geçen hafta grip olduğun için çok üzgünüm" şeklinde ifade edilebilir. Sadece nazik sözler söylemekle kalmayacak; aslında onları hissedeceksin . diğer günlük uygulamalar

Machine Translated by Google

Kalça ameliyatından sonra karıma yardım etme mücadelemin 3. Bölümünde anlattığım hikayeyi hatırlıyor musunuz?
Bu aile içi ikilemden dikkatlilik ve sevgi dolu nezaket uygulamasıyla kurtarıldım. Karımın ayakkabılarını şişmiş ayaklarına geçirmek için çabalarken, bir anlık farkındalık (“Vay canına, bu durum hızla yokuş aşağı gidiyor”) ve öz şefkat (“O ve ben acıdan kurtulalım”) oldu. Metta ifadesi, karıma yardım etmek için çok çabalamaktan kendimi kurtarmak için ihtiyaç duyduğum ekstra destekti, bu da bana biraz portakal suyu almamı ve görevine daha sempatik bir ruh hali içinde dönmemi sağladı.

Metta uygulaması ayrıca uykuya veya uykuya yakın bilinç durumlarına da nüfuz edebilir. Bu sözleri genellikle uykuya dalmadan önce ve sabah uyandığımda söylerim. Bu alışkanlık, karım sıcak basmaları sırasında battaniyeleri yataktan çekerken ilk hissettiğim tahrişi değiştirmiş gibi görünüyor. Bu günlerde, gecenin ortasında örtüler aniden omuzlarımdan kaybolduğunda, kendimi "Östrojen tükenmesi berbat, değil mi?" gibi hafif sempatik bir şeyler mırıldanırken buluyorum.

Çarşafları havada sallarken ve onun için küçük bir esinti yaratırken. Bu küçük bir evlilik mucizesi.

Sevgi dolu nezaket uygulamanızda biraz farkındalık meditasyonu yapmak her zaman iyidir. Darlene'in keşfettiği gibi, bu, kendinizi kötü hissettiğinizde, hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmadan sizi vücudunuzda tutacaktır.

Darlene'in hafif depresyondan muzdarip Jackie adında bir ortağı vardı. Darlene ev ofisinden çalışırken Jackie iki çocuğuna baktı. Darlene ne zaman ofise girse, Jackie kendini terk edilmiş hissediyordu. Darlene bu konuda kendini suçlu hissetti ve stresi mide ağrısı ve ishal olarak çıktı. Zamanla, Darlene kendini ofisine daha fazla kapattı. Darlene sonunda Jackie ile sorununu tartıştığında, Jackie, Darlene'e kendini suçlu hissetse bile devam etmesi ve işini yapması konusunda güvence verdi. Top Darlene'in sahasındaydı.

Darlene, soruna dikkat ve öz şefkatle yaklaşmaya karar verdi. İlk önce duygularını -suçluluk, hüsran, öfke- kapılıp gitmek yerine fiziksel bedeninde bulmaya karar verdi. Bağırsaklarındaki hafif kas gerilimini tanımayı öğrendi ve “yumuşat, izin ver ve sev” (bkz. Bölüm 3). Yumuşak, nazik bir şekilde “suçluluk”u etiketledi ve bunun, annesi migren baş ağrıları nedeniyle sakat kaldığında hissettiği çocukken hissettiği duyguyla aynı olduğunu fark etti. Darlene, yaşadığı suçluluk duygusu üzerine düşünürken, kendisine sempati duymaya başladı. Darlene acıma partisi yapmaktansa kendine sevgi verdi: "Güvende olabilir miyim, mutlu olabilir miyim, güçlü olabilir miyim, hayatımı kolaylıkla yaşayabilir miyim?" Sonra karışıma sevgili partnerini ekledi: " Jackie güvende olsun, güçlü olsun, sağlıklı olsun, kolaylıkla yaşasın." " Sağlıklı ve güçlü olalım , ıstıraptan kurtulalım, hayatımızı kolaylıkla yaşayabilelim."

Darlene ne zaman suçluluk hissetse, onu vücudunda bulur ve cümleleri kullanmaya devam ederdi. Bu uygulama onu iyi bir ruh haline soktu ve Jackie ile kısa molalar vermek için ofisten ayrılmaya başladı.
Darlene suçluluk, hayal kırıklığı ve kaçınma döngüsünden kurtulmuştu ve Jackie'nin ruh hali önemli ölçüde düzeldi. Bunun gibi değişikliklerin sadece birkaç hafta içinde gerçekleşmesi muhtemeldir. Farkındalık, metta pratiğini anbean gerçekliğe dayandırmaya yardımcı olur ve şefkat, işler ters gittiğinde kendimize ve başkalarına yönelttiğimiz eleştirileri yumuşatır.

Antrenmanınız güçlendikçe, metta cümleleri daha zorlu durumlara getirmek isteyebilirsiniz. Örneğin, üst kattaki apartman dairesinde gürültülü bir komşuyla sorununuz varsa, kendinize metta teklif ederek başlayın: " Güvende olabilir miyim, acıdan kurtulabilir miyim, kolaylıkla yaşayabilir miyim? " Sonra komşunuzu ekleyin: “ O ve ben güvende olalım, o ve ben rahat olalım.” Sonra,

Machine Translated by Google

" İkimiz de rahat olabilir miyiz, ikimiz de kötü duygulardan kurtulabilir miyiz, ikimiz de birbirimizle nasıl iletişim kuracağımızı bulabilir miyiz?"

Günlük yaşamda metta cümleleri kullanımında esnek olun ve bunları her duruma göre özelleştirin. (Resmi oturma meditasyonunda, cümleleri aynı tutmak daha iyidir.) İfadeleri, "Müziği şimdiden kapatsın!" gibi bir sonuca bağlanacak kadar belirginleştirmemeye çalışın. Tabii ki, zamanında eylem bazen sessiz meditasyondan daha becerikli bir yaklaşımdır, ancak uzun vadede en etkili müdahaleler, başkalarına iyi niyetle yaklaştığımızda ortaya çıkar.

Merhametin gücü

Yıllar geçtikçe, ilişkileri iyileştirmek için şefkatin gücüne güvenmeyi öğrendim. Bir çift terapisi seansında yaşanan şu olay bu güveni pekiştirdi:

Jim bir fotoğrafçı olarak vicdani bir şekilde çalıştı ama asla yeterli para kazanamadı. Ruth bu konuda umutsuzluğa kapıldı ve ara sıra öfkeye kapıldı. Bu bir terapi seansı sırasında bir kez oldu. Ruth, kocasına "yarı erkek" ve "tembel" diyen kocasına zavallı bir hizmetçi gibi seslenirmiş gibi göründü. Sözler o kadar sertti ki bana evlilik çatışması hakkında televizyon için yapılmış bir film izlemek gibi gerçeküstü geldi. Jim konuşma boyunca sakinliğini korudu ve hem meraklı hem de rahatlatıcı bulduğum Ruth'a dikkatle odaklandı. Bittiğinde ve Jim'e aklından neler geçtiğini sorduğumda, "Zehir Ruth'un ağzından çıkarken, tek görebildiğim kalbindeki acıydı" dedi.

Sonraki seansta Ruth'un zor ekonomik koşullar altında büyüdüğünü ve bu yaşam tarzına dönmekten çok korktuğunu öğrendim. Bu konu Ruth'un kalbinde gizli bir korku olarak kalmak yerine açığa çıktığında, çift açık yüreklilikle finansal ihtiyaçlarını tartışabildi ve gelecek hakkında birlikte beyin fırtınası yaptı. Ruth, Jim'in fotoğrafçılık işinin mali tarafını devralmak için gönüllü oldu ve Jim bunu minnetle kabul etti.

Jim'in derin şefkati olmasaydı bu sonuç imkansız olurdu - sert sözlerin ardındaki yumuşak duygular hakkında daha derin bir sohbete yer açtı. Samimi bir ilişki içinde olan herkes, zaman zaman acılarını kavgacı sözlerle yönlendirir. Jim'in dikkat çekici yorumu "Zehir ağzından çıkarken, tek görebildiğim kalbindeki acıydı", çiftlerle yoğun bir çatışma içindeyken benim için bir çapa haline geldi. Ne mutlu ki, Ruth'un becerikli rehberliği sayesinde Jim'in işi artık gelişiyor.

Psikoterapist olarak yaşadığım bir başka şaşırtıcı deneyim de bir şefkat örneğiydi:

Sam ofisime gergin ve dikkati dağılmış bir halde geldi. Onu son gördüğümden birkaç yıl sonra acil konsültasyon için aramıştı. Birkaç dakika içinde Sam ağzından kaçırdı: "Annemin kendini öldürmesine yardım etmeliyim ve buradayım çünkü belki sen bana yardım edebilirsin." Şok oldum ve kafam karıştı. 15 yılı aşkın süredir terapistim ve özellikle Sam gibi makul bir adamdan hiç böyle bir talep almamıştım.

Sam açıklamaya başlayınca her şey anlam kazandı. Annesi felç geçirmişti ve konuşamıyor, yemek yiyemiyor, yürüyemiyor veya kendi kendine tuvalete gidemiyordu. Sam, kadının ona hayatını bitirmesi için yalvardığını onun kederli gözlerinden okuyabildiğini söyledi. Felçler hakkında biraz bilgi sahibi olduğum ve biraz zaman kazandığım için Sam'e, annesinin önümüzdeki yıl içinde bazı işlevlerini yerine getirebileceği için sert önlemler almadan önce beklemesini önerdim.

Bu konuda Sam'den bir daha hiç haber almadım. Bir yıl sonra farklı bir sorunu görüşmek için randevu istediğinde, annesinin nasıl olduğunu sordum. "Oh, o çok

Machine Translated by Google

daha iyi." Bunun ne anlama geldiğini sordum ve Sam herhangi bir fiziksel kapasitesini geri kazanmadığını ama hayatı boyunca hiç olmadığı kadar mutlu göründüğünü söyledi. "Bu nasıl olabildi?" yüksek sesle merak ettim. Sam, annesinin her zaman süper yetkin bir insan olduğunu, başkalarının onun için hiçbir şey yapmasına izin vermediğini, birlikte hayatı boyunca babasını acımasızca eleştirdiğini ve şimdi babasının annesine mümkün olan her şekilde mutlu bir şekilde baktığını açıkladı. Sam, "Annem, belki de hayatı boyunca ilk kez sevilmeye zorlandı," dedi, "ve bu onu daha nazik biri yapmış gibi görünüyor."

Garip bir şekilde elverişli koşullarla birleşen alışılmadık nezaket,
bu olağanüstü sonuç.

Sevgi dolu şefkat ve merhametin gücüne son bir örnek, lisansüstü okuldan sevgili arkadaşım Gib ve karısı Faye ile ilgilidir. Gib, Faye ile evlendiğinde 48, ilk evliliğinin dağılmasından sonra 32 yaşındaydı. Faye'in sarı saçları vardı ve "FUN4FAYE" plakalı kırmızı üstü açılır bir spor araba kullanıyordu. Evlenmelerinden üç yıl sonra, Gib'e akut lenfoblastik lösemi teşhisi kondu ve kemoterapi onu göğsünden aşağısı felç etti. Faye, korkunç haberi duyduktan sonra eve arabasını sürerken hıçkıra hıçkıra ağladığını hatırlıyor, "Kocam felç oldu! . .

.

Kocam felç oldu! Kocamın felç olmasını istemiyorum!" 2 yıl sonra Faye ve Gib'i ziyaret ettiğimde Faye'e "Bunu nasıl yapıyorsun?" diye sordum. Cevabı o zamandan beri aklımda yankılandı. Yumuşak bir sesle, "Bu kadar sevebileceğimi bilmiyordum" diye yanıtladı.

Faye, "Bu bir süreç oldu," dedi. "İyi danışmanlarımız ve bakanlarımız oldu. Ve Gib konuşmama izin veriyor. Çoğu zaman o bir kocadır ve belden aşağısı felçli değildir. Kim olduğu için ben olmama izin veriyor." Faye ekledi, "Artık o sarışın bombayı görmüyorum ama Gib ruhumun güzelliğini görebiliyor. Tanrı bizi ruhtan ruha sevmeye çağırdı. Başlangıçta birlikte sahip olduğumuz şeylerin çoğunu elimden aldı ve bizi birbirimizi daha derin bir anlayış seviyesine zorladı. Şu an sahip olduğumuz aşk bir mucizeden başka bir şey değil."

Sekiz yıl önce, Faye ve Gib'in hayatına evlatlık bir kız olarak parlak bir ışık girdi.
Kızları okula başladığında, Faye okul öğretmeni olarak işine geri döndü. Bir noktada Faye kendisi için endişelenmeye başladı: "Anne babalar ağladığında ben de onlarla birlikte ağlarım. Ben de hemen hemen herkesle aynı şeyi yapıyorum." Sonra birisi Faye'e, "Bu zayıf değil, bu şefkat!" dedi.

Umarım bu bölüm, kendinizi kaybetmeden sevgi dolu nezaket uygulamasını hayatınıza nasıl entegre edeceğinizi öğrenmenize yardımcı olmuştur. Bölüm III'te, öz-şefkatinizi kişilik tarzınıza ve koşullarınıza nasıl uyarlayacağınızı, uygulamanızı zaman içinde nasıl sürdüreceğinizi ve kendinizi nasıl ölçeceğinizi göstereceğim.
ilerlemek.

Bölüm III

öz şefkati kişiselleştirmek

Machine Translated by Google

8 dengenizi bulmak

İnsan her zaman uçurumlarda yol alır ve istese de istemese de en gerçek yükümlülüğü dengesini korumaktır.

—José ortega y gasset, İspanyol filozof

T

Bir sonraki adım, öz-şefkat uygulamanızı kişiselleştirmektir. Kilit bir unsur, kişilik tarzınızı (genellikle stresle nasıl başa çıktığınızı) dengelemektir, böylece öz-şefkat yaşamınızda doğal olarak ortaya çıkabilir. Örneğin, “bakıcı” bir kişilik, başkalarına karşı kolayca şefkat hissedebilir, ancak öz-şefkatten çekinebilir. Bir “entelektüel” öz-şefkat kavramını anlayabilir, ancak duygusal yönüyle aynı fikirde olmayı zor bulabilir. Bir "kelebek" ilk başta öz şefkat uygulaması konusunda hevesli olabilir, ancak ilk zorluk belirtisinde uçup gidebilir. Nasıl inşa edildiğinizi bilerek, güçlü yönlerinizden en iyi şekilde yararlanabilir ve her zaman ortaya çıkacak engelleri en aza indirebilirsiniz.

kırpmak.

Ayrıca, öz şefkat pratiği yaparken her türden insan için ortaya çıkan zorluklar vardır. Bunlar Budist psikolojide “engeller” olarak bilinir: kavrama, tiksinti, yorgunluk, ajitasyon ve şüphe. Bu zihin durumlarından birine ne zaman yakalandığınızı bilmek yardımcı olur.

Örneğin, ailenizde büyüyen birinin kendine şefkat gösterip gösteremeyeceği konusunda şüpheci olabilirsiniz—

bu "şüphe". Veya uygulamanın meyvelerini hemen deneyimlemek isteyebilirsiniz - bu “kavrayış”tır. Engelleri adlandırmak ve bunlarla çalışmak, uygulamanın çok daha sorunsuz ilerlemesini sağlayacaktır. Birlikte ele alındığında, kişilik tarzınızı ve sizi her an engelleyen şeyleri bilmek sizi bir yığın beladan kurtarabilir.

Şimdi orada olmak

1976'da meditasyon yapmayı ilk öğrendiğimde, hayattaki en önemli şeyin ruhsal olarak aydınlanmak olduğunu hissettim. İntikamla meditasyon yaptım, ara sıra oldukça endişeli ve sinirli oldum. Birkaç ay sonra, zihin hakkında çok şey öğrendiğimi fark ettim;

Machine Translated by Google

hevesli bir psikolog - ama birlikte olmak oldukça tatsız olmaya başlamıştım. Sonra düşündüm, "Ne alakası var? Uzak gelecekte ödüller için neden şimdi acı çekelim? Günün her anında refahı kademeli olarak geliştirmek daha iyi bir fikir değil mi?" Nezaket, uygulamanın hem yolu hem de sonudur. Bu günlerde, meditasyonda çok zorlandığımı fark ettiğimde, "Mutlu olabilir miyim, kolaylıkla yaşayabilir miyim" sözlerini tekrarlıyorum. Bu hemen bedenimi ve zihnimi yumuşatıyor. Tam şu anda sevgi dolu nezaketin dört temel taşını -güvenlik, mutluluk, sağlık ve rahatlık- deneyimlediğinizde, kendi meditasyon pratiğiniz dengede olacaktır. Amaç bu.

Kendine şefkat uygulamasının güzelliği, doğru yolda olup olmadığınızı görmek için uzağa bakmanıza gerek olmamasıdır. Günlük deneyimlerinizi nezaketle karşılıyor musunuz? İster meditasyon yapın, ister çocuklarınızı yatırın, ister trafikte sıkışıp kalmış olun, soru bunu "nasıl" yaptığınızdır. Kendinize karşı iyi niyetiniz var mı, yok mu? Bu kadar basit. Ve rahatsızlık hissettiğinizde -belki de istediğiniz bir şey için mücadele ettiğinizde ya da istemediğinizden kaçınmaya çalıştığınızda- kendinize karşı şefkat hissedebilir ve bu deneyime yumuşayabilir misiniz?

İyi olma beklentisi en iyi öğretmeninizdir. O zaman güvenlik, mutluluk, sağlık ve
kolaylık olmuyor , uyarılırsınız.
Rahatsızlık deneyimine dikkat edin. Sonra ne yapacağınıza karar verin. Zihninizi sakinleştirmek için nefese mi odaklanmalısınız? Gergin ve kasılmış hissediyorsanız, farkındalığınızı diğer duyulara açmalı mısınız? Kendine sadece sevgini mi vermelisin? Bu seçenekler, zihinsel durumunuzu değerlendirmek için bir refah standardınız olduğunda daha kolay ortaya çıkar.

Aynı türden bir sıkıntıyı -beden gerginliği, şüphe, yalnızlık- tekrar tekrar deneyimlediğinizde, kişilik tarzınızı incelemenin zamanı gelir. Çok mu çabalıyorsun? Mükemmellik mi bekliyorsun? Sosyal temastan kaçınmak için meditasyon yaptığınız için mi yalnızsınız?
Huzursuzluk meditasyonda doğal bir olay olsa da, uzun süreli sıkıntı, görünmez referans çerçevenize, kişiliğinize bakmak için bir uyanma çağrısıdır. Hepimizin zaman zaman oraya gitmemiz gerekiyor.

sen ne kisilik tipisin?

Kişiliklerimiz tutumlarımızın, düşüncelerimizin, duygularımızın ve eylemlerimizin kapsayıcılarıdır. Bunlar, bireyin "öz" dediğimiz şeydir. Kişiliğiniz olmadan, siz olmazdınız! Bir meditasyon öğretmeninin işi, her bir benzersiz kişilikle çalışmak ve uygulamayı daha mutlu ve verimli hale getirmenin bir yolunu bulmaktır. Genellikle bu, kim olduğumuzu düşündüğümüzün belirli yönlerini yumuşatmayı gerektirir.
Kişilik tarzınızı bilmek, kendi en iyi öğretmeniniz olmanıza yardımcı olabilir.

Aşağıdaki 12 kişilik stili, uygulamaya yardımcı olarak sunulmaktadır. Bilimsel olarak türetilmiş olmaktan ziyade anekdot niteliğindedirler. Mevcut kişilik tipolojilerinden birini kullanabilirdim (popüler Myers-Briggs Tip Göstergesi gibi), ancak bu ölçümlerin hiçbiri doğrudan öz şefkat uygulaması sırasında ortaya çıkan türdeki zorluklarla ilgili değil. Kendinizi aşağıdaki kişilik tarzlarından birinde veya birkaçında görebilirsiniz. Hiçbiriyle özdeşleşemiyorsanız, kendinize ait bir kategori oluşturmaktan çekinmeyin.

Kişiliklerimiz, öncelikle mutlu olmaktan ziyade hayatta kalma ihtiyacı etrafında inşa edilmiştir, bu nedenle kişiliğinizin bazı yönlerinin duygusal esenliğe ve öz-iyilik pratiğine ters düşeceğinden emin olabilirsiniz. Kendi yaşamınızda baskın olan kişilik stillerini belirlemeye çalışın ve bunların uygulamanız üzerindeki etkisini inceleyin.

Machine Translated by Google

Bu kategorileri incelerken, bu konuda iyi niyetli olmanıza izin verin. Kimse mükemmel değildir. Hepimizin dünyada var olmanın şartlı yollarına ihtiyacımız var - bir "benliğe" ihtiyacımız var - bu yüzden hayatımızın her anında kendimizi yeniden icat etmemize gerek yok. Ama çocukken işinize yarayan şey, yetişkin olduğunuzda pek işe yaramayabilir ve sevgilinizle birlikteyken işe yarayan şey, yeni bir arabanın fiyatını düşürmeye çalışırken işe yaramayabilir. Bu bölümün amacı kişiliğinizi değiştirmek ya da eleştirmek değil, bunun yerine öz-şefkat uygulamanız üzerindeki etkisini dengelemektir . Günlük hayatın gereklerini yerine getirirken sürekli olarak dengeye girip çıktığımızı varsayarak başlayın.

BAKICI

Kendinize şefkat göstermek, hemen sizden daha fazla ihtiyacı olan başka birini düşünmenize neden oluyor mu? Bakıcılar, başkalarını önemseyerek yaşamda anlam bulurlar. Ebeveyn, hemşire veya danışman olarak başarılı olmaları muhtemeldir. (Başkalarına yardım etmekten elde edilen içsel tatmin, bakıcılık mesleklerinde görece parasal ödül eksikliğini bir şekilde telafi edebilir.)
Kadınların bakım veren olma olasılığı erkeklere göre daha fazladır. Bakıcılar şefkat konusunda iyidir—
Zorluk ve sıkıntı dönemlerinde başka bir kişiye duygusal ve fiziksel olarak eşlik etmek.

Bakım verenlerin mutluluğuna yönelik ana tehdit, emeklerinin sonucuna bağlılıktır.
Sevgi vermeyi ve işlerin nasıl yürüyeceğini kontrol etmeyi zor buluyorlar. Üniversiteden sonra oğluyla birlikte ilk iş görüşmesine giden ve ardından görüşmeciye oğlunun görüşme becerilerini sorgulayan bir “helikopter ebeveyn” duydum! “Bir anne ancak en az mutlu olan çocuğu kadar mutlu olabilir” sözünün de yansıttığı gibi, bakıcılar sevdiklerinin acılarıyla aşırı özdeşleştiklerinde iç huzurlarını kaybedebilirler .

Kendine karşı şefkatli olmak, dolaylı ıstırap için etkili bir merhemdir, ancak bakıcılar, kendilerine dikkat ederlerse sevdiklerini terk ettiklerini hissederler. Aşırıya kaçıldığında, bir bakıcı, kapasitesinin sınırında mücadele etmiyorsa, “ilgilenen biri” olmadığını hissedebilir. Düşünce, “Yeterince endişelenirsem oğlum güvende olacak!” Bazı anneler, “Kızımın güvende ve mutlu olmasını nasıl dilersem, ben de güvende ve mutlu olabilirim” dedikleri zaman kendilerine şefkatin geldiğini daha kolay bulurlar. Bu, bakıcının zihnindeki endişe denkleminin her iki tarafını da -hem özne hem de nesne- rahatlatır.

Bakıcılar da “Evet, ama o benden çok daha kötü durumda” diyerek kendi acılarını inkar edebilirler . Birinin kendi acısını başkalarıyla karşılaştırarak en aza indirmesi, öz-şefkati engeller çünkü acımızı şefkat uyandırmak için hissetmemiz gerekir. Kendimizi kaybetmeden başkalarını nasıl sevebiliriz? Kendi rahatsızlığımızın farkındalığını uygulayarak başlarız (“Bu acıtıyor!”). Sonra fiziksel duygulara yumuşarız ve hem sözle (“Seni seviyorum!”) hem de eylemle (örneğin, ılık bir banyo, nehir boyunca yürüyüş) kendimize iyi davranırız. Zor zamanlarda kendimizi kucaklamak, bizi yorgunluktan ve kırgınlıktan korur ve bize başkaları için var olmamız için enerji verir. entelektüel

Kendine şefkat pratiği, zihninizden uzaklaşmanızı gerektirecek kadar dokunaklı mı görünüyor?
Entelektüel olarak eğimli insanlar, duygularını düzenlemek ve sorunları çözmek için rasyonel zihinlerini kullanırlar. Güzel bir örnek, acı ve ıstırap hakkında şu şekilde düşünmemizi tavsiye eden Dalai Lama'dır: "Eğer ıstırabın üstesinden gelmenin bir yöntemi ya da bunu yapabilecek bir fırsat varsa, endişelenmenize gerek yok. Bu konuda yapabileceğiniz kesinlikle hiçbir şey yoksa, endişelenmek size yardımcı olamaz.

Machine Translated by Google

Tümü." Böyle bir düşünce netliği, özellikle kriz zamanlarında, duygusal olarak daha reaktif insanlar için bir rahatlık olabilir.

Ancak entelektüeller çok fazla düşünerek (Dalai Lama hariç!) dengeden çıkabilirler.
Lama Surya Das, "Akıl iyi bir hizmetkar ama kötü bir efendidir" diyor. Aydınlar üzüldüklerinde en üst kata asansöre binerler ve kafalarına takılabilirler. Rasyonel düşünce, bir entelektüelin problem çözmedeki en güvenilir yoludur, ancak bazen problemin daha aşağıda ele alınması gerekir. Örneğin, travmatik anılar genellikle vücutta kilitlenir ve vücudun onları serbest bırakmak için yatıştırılması gerekir. Takıntı, duygusal acıdan kısa süreli bir rahatlama sağlayabilir - bu bir tür kaçıştır - ama aynı zamanda duygusal sorunları uzun süre kaynatmaya devam edebilir.

Sevgi ve şefkat pratiği konusunda asla rahat hissetmeyen birkaç entelektüel tanıdım.
“Güvende olabilir miyim” gibi ifadeler inandırıcı gelmedi. "Güvenli mi diyorsun? Hepimiz öleceğiz, bu yüzden kimse güvende değil!” Entelektüel için dilek ile dilemenin nesnesi arasındaki farkı kavramak özellikle zordur . Dilek baş bölgesinde değil göğüs bölgesinde yaşanır. Bir düşünce sürecinden ziyade hissettiğimiz bir tutumdur. Neyse ki, dileğin nesnesine (sağlık, mutluluk) bağlı olmaksızın basitçe dileme duygusu, yeterli uygulamadan sonra herkes tarafından deneyimlenebilir.

Bazı entelektüeller, büyük bir sıkıntı içinde olduklarında -düşünmenin içinde bulundukları çıkmazdan kurtulmalarına yardımcı olmadığında- öz-şefkat uygulamasının değerini anlarlar. En entelektüel insan bile kendini kötü hissettiğinde aşka düşkündür. İşte o zaman entelektüel, “tedavi” yerine “ilgi”ye razı olur. Diğer entelektüeller, farkındalık uygulaması yoluyla kademeli bir öz-şefkat takdiri geliştirirler. Derinden rahatsız edici duygularla karşılaştıklarında ya da hiç düşünemedikleri zaman karışıma sevgi ve nezaketi eklemeleri gerektiğini keşfederler.

Entelektüellerin de öz-şefkatte “öz” kavramıyla ilgili sorunları olması muhtemeldir.
“Bizi daha da ayrı ve yalnız hissettiren bir kurguyu pekiştirmiyor muyuz” diye soruyorlar.
Bir "benlik"i üst üste bindirmeden, ortaya çıktığı anda deneyime odaklanmak daha iyi değil mi?” Bu bakış açısı, kendimizi iyi hissettiğimizde tamamen doğrudur. Ancak “benlik” duygusu acı içindeyken, en sağlıklı tepki ağrının olduğu yere gitmektir. Rahatsız edici duygular azaldığında, dikkatimiz otomatik olarak sınırlı “benliğin” ötesine geçecektir. mükemmeliyetçi

Ne kadar öz-şefkatsiz olduğunuzdan veya eski duygusal alışkanlıkların inatçılığından dolayı hayal kırıklığına mı uğradınız? Mükemmeliyetçiler yüksek standartların avantajlarından yararlanırlar, ancak sürekli olarak kendi beklentilerinin gerisinde kalırlar. “Yeterince iyi” ne zaman yeterince iyidir? Muhtemelen daha genç, daha güzel, daha akıllı, daha zengin, daha güçlü, daha sağlıklı ve daha mutlu olduğunuzda. Kendi kendine yardım endüstrisi, asla yeterince iyi olmadığımıza dair kültürel varsayıma dayanıyor. Özellikle kadınlar, sözde yetersizlikleriyle her cepheden saldırıya uğruyor.

Mükemmeliyetçilik çocuklukta başlar. Bir ebeveynin onay verme konusunda aşırı yüksek standartları varsa, çocuk bir yetersizlik duygusunu yetişkinliğe kadar taşıyabilir. Alternatif olarak, standartlar yoksa ve ebeveyn duygusal olarak mesafeliyse, çocuk sevgiyi almak için neyin gerekli olduğu konusunda kendisi için gerçekçi olmayan standartlar geliştirebilir.

Mükemmeliyetçilerin öz-şefkat pratiğinde karşılaştıkları temel zorluk, sürekli iyileştirme ihtiyaçlarıdır: “Bunu yanlış yapıyor olmalıyım!” Meditasyonun eşit bir oyun alanı olduğunu unutmayın; tek “uzmanlar”, tekrar tekrar uygulamaya dönmeye istekli olanlardır. asla _

Machine Translated by Google

Düzgün meditasyon yapın veya kendinize yeterince merhametli olun, ancak buna bağlı kaldığınız sürece asla başarısız olmayacaksınız. Gün içinde fazladan bir dakikalık öz-iyilik yeterlidir. Kendinizi eleştirmek, öz-şefkatin tam tersidir. Mükemmeliyetçilerin, kendini geliştirme tuzağından çıktıklarında, öz şefkatin en ateşli uygulayıcıları olduklarını keşfettim.

Merhamet almanın tek ön koşulu acı çekmektir ve mükemmeliyetçiler her zaman yetersizlik duygularından muzdariptir. Mükemmeliyetçiler, asla ölçüm yapmamanın acısı içinde uygulamaya hemen orada başlayabilirler. Mükemmeliyetçiler ayrıca , eksiklikleri için kendilerini affederek , minnettarlık duymaları için kendilerini eğiterek ve olumlu deneyimlerin tadını çıkararak kendilerini eleştirme eğilimlerini dengeleyebilirler (bkz. Bölüm 5). Bunların hepsi öğrenilebilir becerilerdir. bireyci

İşler ters gittiğinde duygularınızı keşfetmek veya başkalarıyla paylaşmak rahatsız edici mi?
Bireyciler bağımsız olmayı ve başkalarının müdahalesi olmadan hayatlarını sürdürmeyi tercih ederler.
Başları beladayken kendilerine yardım edilmesini beklemezler ve başkalarına yardım etmek zorunda hissetmezler.
“Her insan kendi kaderinden sorumludur” derler. Bireyciler kimsenin acımasına ihtiyaç duymazlar veya onları istemezler.

Bireyciler, özgüvene hayran olan insanlar için çekicidir. Görünüşte aşılmaz zorlukları şikayet etmeden üstlenirler. Bireyciler aktif olarak rahatlık ve destek aramadıklarından, çabaları takdir edilmediğinde gizlice yalnız veya takdir edilmemiş hissedebilirler. Sevilen kişiler genellikle bireycilere yakın hissetmekte zorlanırlar ve sonunda denemekten vazgeçebilirler.

Bireycilerin güçlü ve kontrollü olmaları gerekir. Diğer insanlara güvenmek zorunda kalmamak için özellikle öz-şefkat uygulamasını benimseyen bazı bireyciler tanıyorum. Bu genellikle işe yaramaz çünkü ihtiyaç duyduğumuzda bize yardım edecek kimsenin olmadığını düşünürsek, içsel olarak ne kadar serbest bırakabileceğimizin bir sınırı vardır. Pek çok insan bana sevdikleri birinin ancak başkalarıyla birlikteyken öldükten sonra ağladıklarını söyledi. Bireyciyseniz, size güvenen ve ihtiyacınız olduğunda size yardım etmekten onur duyabilecek insanları düşünün. Düşündüğünden daha az yalnız olabilirsin.

Ağrıya tepki olarak yumuşama, bireyci için yabancı bir kavramdır. Bireyciyseniz, kendi mücadelenizin ağırlığını hissetmenin bir zayıflık işareti olmadığını unutmayın. En sert karakterlerin bile kalbi kırılabilir ve desteğe ihtiyacı olabilir. her zaman başka bir gün vardır

üzerinde asker. hayatta kalan

Sevgiyi ve ilgiyi hak etmediğini mi düşünüyorsun? Hayatta kalanlar, öz-şefkat alanında öncü olan Tara Brach'ın “değersizliğin transı” dediği durumdan muzdariptir; kendi duygularının geçerliliğine güvenmezler veya kendilerini iyi hissetmeye hakları olduğunu düşünmezler. Hayatta kalanlardan bazıları, çocukken ihmal edilmiş veya istismar edilmiş ve yaşamaya değer bir hayat yaratmak için mücadele etmektedir. Hayatta kalanlar genellikle daha derin anlamlar için ömür boyu süren bir arayış içinde olan duygulu bireylerdir. İnsanların birbirlerine çektirdiği zulmün ve ıstırabın kesinlikle farkında olarak, zarara ve adaletsizliğe maruz kalan diğerlerine karşı oldukça şefkatli olabilirler.

Hayatta kalanların öz şefkate giden yolda karşılaştıkları birçok zorluktan daha önce söz edilmişti. Öz eleştiri, öz-şefkat pratiğine başlamayı bile zorlaştırabilen , yıllarca ihmal veya istismarın (“Kendimi kötü hissettim; öyleyse kötüyüm”) ortak bir sonucudur . Annen, “Keşke seni hastaneden hiç eve götürmeseydim” dese, kendine sevgi göstermen oldukça zordur. Açık bir kalp aynı zamanda “backdraft”a da neden olabilir: bastırılmış hatıraların patlaması. Bu anılar yoğun ve öngörülemez olabilir, farkındalığımızı bunaltır. Daha da kötüsü, hayatta kalan kişi kendini iyi hissettiğinde duygusal olarak kapanabilir.

Machine Translated by Google

acı çekmemek için içgüdüsel olarak cezalandırılmaktan korkmak. Aşk, hayatta kalan için hem yabancı hem de tehlikeli olabilir.

Yine de, terapötik dozda bir öz-şefkat, hayatta kalanlar için bir merhemdir. Merhamet akmaya hazırdır çünkü acı, hayatta kalan bir kişinin hayatındaki değişmez bir unsurdur, ancak onu önce başkalarına, özellikle bir çocuğa veya bir evcil hayvana yönlendirmeye yardımcı olur. Mağdur, sonunda nezaketi kendine geri yönlendirebilir - kendini sevgi çemberine sokar - güvenli ve zamanında.

Kendine şefkat pratiği için zaman bulamıyor musun? “İş” para, güç veya şöhret gibi dışsal hedefler için yaptığımız şeyleri ifade eder; “Oyun”, çiçeklerin tadını çıkarmak veya bir roman okumak gibi, kendi iyiliği için yaptığımız şeyleri ifade eder. Nadir durumlarda, iş oyundur : Konfüçyüs, “Sevdiğiniz bir iş seçin ve hayatınız boyunca bir gün bile çalışmak zorunda kalmayacaksınız” dedi. Öz-şefkat uygulaması, kendiniz olmaktan zevk alma zamanı olarak anlaşılmalıdır - işten çok oyun gibi.

Amerikalılar bir işgücü kültürüdür. Avrupalıların iki katı kadar Amerikalı haftada 50 saatten fazla çalışıyor. Boş zamanlarımızda kendimizi de geliştirmeye çalışıyoruz - kendini geliştirme endüstrisi yıllık 9,6 milyar doların üzerinde bir değere sahip. İşçiler her dakika plan yapar, çok görevlidir ve programları kesintiye uğradığında rahatsız olurlar. Sağlıkları ve ilişkilerinin maliyetine rağmen genellikle fazla çalışırlar.

Bir beygir için ana zorluk, durmak veya yavaşlamaktır. İşçinin resmi veya gayri resmi olarak kendine şefkat göstermesi için asla iyi bir zaman yoktur. Zaman uygun olduğunda, hedefe yönelik diğer faaliyetler hemen öncelik kazanacaktır: bir e-postaya cevap vermek, dünya olaylarını takip etmek, çamaşır yıkamak. Meditasyon “olmak” ile ilgilidir. İşçiler “olmayı” “yapmaya” dönüştürecek - sevgi dolu şefkat meditasyonu yaparken kendilerini strese sokacaklar.

Çalışanın, yoğun yaşam tarzının stresini hissetmeye yetecek kadar uzun süre koşu bandından inmesi gerekir. Bu tür anlar herkesin başına gelir, belki de birinin 50. doğum günü vesilesiyle, doktor tansiyon ilacına başlama zamanının geldiğini söylediğinde veya uygunsuz bir genç oğluyla hararetli bir tartışmadan sonra. “Aciliyet” farkındalığı – devrilme hissi – dengeyi yeniden kurmanın ilk adımı olabilir. Ardından, sessizce tefekkür sırasında ortaya çıkan zor duygulara, belki kaygı, yalnızlık veya ölüm korkusu gibi duygulara sevgi dolu farkındalığı uygularız. Öz-şefkat, iş gücünün kalbinde pusuya yatmış bu şeytanlarla tanışmanın nispeten güvenli bir yoludur.

İş gücü, rekor sürede acı çekmekten kurtulma hedefine ulaşmaya çalışacaktır. Çalışan, kendine şefkat göstermeye başladıktan sonra, bu konuda aşırı derecede kıskanç olmaya karşı dikkatli olmalıdır. Çalışanın, çabalamak ve boş zaman geçirmek arasında sağlıklı bir denge bulması gerekir.

Başladıktan kısa bir süre sonra öz şefkat uygulamasından bıkacak mısınız? Kelebekler, yeni fikirlere kolayca dahil olan büyüleyici, hevesli insanlardır. Keyifli bir arkadaştırlar çünkü tüm dikkatlerini kendilerini içinde buldukları insanlara ve durumlara adamışlardır.

Tutarlılık kelebekler için bir sorun olabilir. Bir projenin tamamlanmasını görmekte ve kendilerine ve başkalarına verdiği sözleri tutmakta güçlük çekerler. Kelebek, yaşamı boyunca sürekli olarak yeniden başladığını, ilişkilerde yanal hamleler yaptığını hissedebilir.

Machine Translated by Google

kariyer ve konutlar. Kelebeğin, bir yerde 100 fit yerine 10 yerde 10 fit su delmek gibi, bir meditasyon uygulamasından diğerine atlaması muhtemeldir. Kelebek, genişlik için derinliği feda eder.

Bir kelebeğin öz şefkat pratiğine bağlı kalması için ne gerekir? Kelebeğin önce ortalıkta dolaşmanın bedelini deneyimlemesi gerekir : kaygı, yalnızlık, kendinden şüphe duyma. Bir kelebeğin yalnızca tek bir uygulamayla çalışmasını beklemek gerçekçi değildir (örneğin, aynı metta cümleleri kullanarak), ancak kendi kendine nazikçe konuşmak gibi temel ilkeleri anlamak, yol boyunca özel teknikler. Benzer düşünen bireylerin desteği, kelebeğin tutarlı bir uygulama sürdürmesine yardımcı olan başka bir bileşendir.

Bir sonraki bölümde bir uygulamayı sürdürmek hakkında daha fazla şey söylenecek. yabancı

Sadece uyum sağlamadığınızı mı hissediyorsunuz? Toplumumuzda bir yabancı olmak, kişinin dünya görüşünün temel bir yönü olabilir. Başkaları tarafından ötekileştirilmek için pek çok neden var: ırksal önyargı, homofobi, kadınların değersizleştirilmesi, yaşlıların görünmezliği, yoksulluğa karşı duyarsızlık, dini hoşgörüsüzlük, etnik önyargılar ve hastalık veya sakatlık. Belki de yabancı bir ülkeden olmanız, farklı bir sosyoekonomik sınıftan olmanız veya zor bir çocukluk geçirmeniz nedeniyle ailenizin geçmişi şu anki yaşam durumunuzla çelişiyor mu? Sanatsal yetenek veya manevi duyarlılık gibi olağanüstü kişisel güçler bile baskın kültür tarafından geçersiz kılınabilir ve kendimizi yabancı gibi hissettirebilir.

Bir yabancı olmak mutlaka kötü değildir. Toplumun kenarlarında yaşayan insanlar, çoğunluğun dile getirilmeyen varsayımları hakkında genellikle özel bir kavrayışa sahiptir. Martin Luther King, “Neredeyse her zaman, yaratıcı adanmış azınlık dünyayı daha iyi hale getirdi” dedi. İlgi çekici yeni müzik, yazı, görsel sanatlar, son teknoloji komedi ve sosyal eleştiri ana akımın dışından geliyor.
Ayrıca materyalist kültürel değerlerimiz kesinlikle mutluluğun reçetesi değildir.

Bununla birlikte, kültürümüzden kopma deneyimi, kişinin temel bütünlük duygusunu zayıflatabilir. Suda yüzen bir balık metaforunu düşünün: Balık yaşayıp nefes aldıkça suyu kendi vücudundan çeker. Kültürümüzün suyundaki balık gibiyiz ve su ırkçılık, cinsiyetçilik ve yaş ayrımcılığıyla kirlendiğinde bu önyargıları içimize çekiyoruz. Homofobik bir toplumda içselleştirilmiş homofobiyi deneyimlemeden eşcinsel olmak ya da Kafkas kültüründe Asyalı karşıtı stereotipleri taşımadan Asyalı olmak çok zor. Benlik imajı, onu yaratan kültürden ayrılamaz.

Sosyal ve kültürel olarak üretilen acı, tanınmalı ve nazik bir farkındalıkla ele alınmalıdır.
İçimizde sessizce kök salan önyargılar gibi, korku, öfke veya nefret mesajlarına acıyla yanıt vermek de acıyı artırır. Basitçe dış dünyaya görünmez hissetmek muazzam acıya neden olabilir. Ekvadorlu deneme yazarı Juan Montalvo, “Kayıtsızlığın yumuşaklığından daha zor bir şey yoktur” diye yazdı. Kendinizi bir yabancı gibi hissediyorsanız, ağrıyı ne zaman hissettiğinizi fark ederek başlayın ve sonra kendinize şefkatle yanıt verin: “Öfke ve korkudan kurtulayım.” "Kendimi olduğum gibi sevebilir miyim?"

şamandıra

Akışa ayak uydurmakta ve anı yaşamakta iyi misiniz? Yüzenler genellikle hoş insanlardır. Gelgiti takip ederler ve yeni durumlara kolayca uyum sağlarlar. Başkalarının görüşlerine saygı duyarlar

Machine Translated by Google

çünkü her bakış açısı belirli bir bağlamda geçerlidir. Hayatları, kişisel hedefler ve arzulardan çok eşzamanlılık (görünüşte rastgele olayların bir araya gelmesi) tarafından yönlendirilir.
Şimdiki anda yaşıyorlar.

Uç noktalara alındığında, yüzdürücüler ayrılabilir ve tarafsız olabilir. Bazı yüzücüler için "akışla gitmek", zor zorluklardan kaçınmak için bir bahanedir, bu da pasifliğe ve yön eksikliğine neden olur. Şamandıra, öz-şefkat uygulaması sırasında eski duygusal yaralar yüzeye çıktığında raydan çıkabilir.

Bir yüzücü için en büyük zorluk bağlılıktır: Tanımlamak, güvenmek ve en derin inançların peşinden gitmek. Şamandıracı öz şefkat uygulamasına, "Kalbimin arzusu ne? Hayatımda gerçekten önemli olan nedir?" Derinden bağlı değerler ve taahhütler (örneğin, ilişkiler, iş, sağlık, boş zaman), yol boyunca engellerin üstesinden gelmemize yardımcı olur. Örneğin, bir kadın umutsuzca anne olmak istiyorsa doğum acısı daha kolaydır ve gerçekten paraya ihtiyacınız olduğunda kötü bir iş tolere edilebilir.

Öz-şefkat geliştirmek bağlılık gerektirir çünkü akıntıya karşı gelir - duygusal rahatsızlığa direnme ve işler ters gittiğinde kendimizi suçlama eğilimi. Yüzen kişinin şu anda farkındalık ve salıverme konusunda zaten yetenekli olduğu göz önüne alındığında, öz-şefkat uygulaması, hedef kesin olarak belirlendikten sonra sorunsuz bir şekilde yelken açabilir. ahlakçı

İnsanlar kötü davrandıklarında onlara kolayca kızıyor musunuz? Ahlakçıların güçlü bir doğru ve yanlış duygusu vardır. Doğru davranış ve düşünceye değer verilen kolluk kuvvetleri veya din adamları gibi bir ebeveyn rolünde başarılı olurlar. Açık standartlar belirlemek ve onları tehdide karşı savunmak için ahlakçılara güvenilebilir. Ahlaki tutum, genellikle siyasi ve sosyal çalkantı zamanlarında memnuniyetle karşılanır.

Ahlakçılar, katı ahlaki kodları hem kendilerine hem de başkalarına uygularlar. Diğer insanların hayatlarının kendilerininkinden tamamen farklı bir temelde yürütüldüğünü fark ettiklerinde genellikle şaşırırlar. Şair George Herbert, "Dünyanın yarısı, diğer yarısının nasıl yaşadığını bilmiyor" diye yazdı.
Ahlakçılar, başkalarında etik bir kusur algıladıklarında "doğru öfkeye" kapılabilirler ve kendi eksikliklerini keşfettiklerinde aşırı derecede özeleştiri yapabilirler.

Öz-şefkat uygulaması sırasında, ahlakçıların , kendi bedenlerinde haklı öfkenin nasıl hissettirdiğini keşfetmeye yetecek kadar, diğer insanların nasıl davrandıklarıyla meşgul olmayı bırakmaları gerekir. Haklı öfkenin alternatifi ahlaksızlık değil, başkalarını daha az zararlı faaliyetlere yönlendirmek için neyin gerekli olduğuna dair bir değerlendirmedir. "Doğru"ya karşı "yanlış"tan daha iyi huylu bir davranış standardı, bir eylemin acıyı azaltıp azaltmadığıdır. Etkili bir şekilde yanıt vermek için uygunsuz davranışın varlığında kendimizi katılaştırmamız gerekmez.

Katı bir etik sistem aynı zamanda şehvet, kıskançlık, açgözlülük, nefret ve bencillik gibi çekici olmayan yönlerimize karşı bizi kör eder ve bu da onları daha az yönetilebilir hale getirir. Cinsel karışıklıklara yakalanan senden daha kutsal politikacıların haberleriyle defalarca saldırıya uğradık. Kendimizdeki bu fazlasıyla insani eğilimleri utanmadan ve inkar etmeden tanımayı öğrendiğimizde, onları daha faydalı yönlere yönlendirme şansımız olur.

Son olarak, ahlakçı muhtemelen öz-şefkatin kendine düşkün olduğunu hissedecektir. Kendini beğenmişlik argümanı aynı zamanda kendi kişiliklerimizin sevimsiz yönlerinden kaçmanın bir yolu olabilir: bilmediğimiz şey bize zarar veremez. Şehvet, öfke, kıskançlık ve açgözlülük gibi hoş olmayan duygular, öz-şefkat uygulaması sırasında kesinlikle ortaya çıkacaktır ve umarım ahlakçı, bunlarla çalışacak kadar uzun süre kendi kendini yargılamayı askıya alabilir. dışa dönük ve içe dönük

Machine Translated by Google

Kendi içsel hayatınızdan zevk alıyor musunuz yoksa başkalarının yanında olmayı mı tercih ediyorsunuz? “Dışa dönükler”, kendi başlarına olmaktansa başkalarının arkadaşlığını tercih eden, sosyal, genellikle mutlu insanlardır. Oyunculuk, politik örgütlenme, sosyal ağ oluşturma ve yönetim gibi faaliyetlerden hoşlanırlar. Ayakları üzerinde düşünmeye eğilimlidirler. Dışadönükler yalnız olduklarında huzursuz olurlar ve psikolojik ihtiyaç ve sorunlardan nispeten habersizdirler.

Buna karşılık, “içe dönükler” içsel hayattan zevk alırlar. Yazma, sanat ve bilim gibi nispeten yalnız meslekleri severler. İçedönükler, aşırı uyarılmış oldukları için sosyal toplantılarda kolayca yorulurlar. İçedönükler mutlaka utangaç değildir - başkaları tarafından eleştirilmekten korkarlar - sadece kendi şirketlerini tercih ederler. Konuşmadan önce söylemeyi planladıkları şey üzerinde kafa yormayı severler.
Araştırmalar, genetik ve beyin farklılıklarının, içe dönükler ve dışa dönükler arasındaki mizaç farklılıklarını kısmen açıklayabildiğini gösteriyor.

Görünüşe göre dışadönükler meditasyon gibi tefekküre dayalı uygulamalar için uygun değil. Bununla birlikte, çoğumuz içe dönüklükten dışa dönüklüğe uzanan bir süreklilik boyunca bir yere düşeriz - iyi bir arkadaşlığı severiz ve yalnızlık dönemlerini de takdir ederiz. Öz-şefkat pratiği, özellikle metta meditasyonu hem içe dönük hem de dışa dönük kişilere sunacak bir şeye sahiptir çünkü hem yalnız hem de
ilişkisel.

Öz şefkat pratiğini uyarlamanın birkaç yolu vardır.
Dışadönükler için en büyük zorluk, yalnız otururken gelişebilecek huzursuzluktur. Dışadönük kişi, tek bir yere bağlı kalmak yerine gün içinde başkalarıyla birlikteyken gayri resmi olarak pratik yapmaya teşvik edilmelidir. Örneğin, yürüyen metta meditasyonu (Bölüm 7) başkalarıyla bir bağlantı duygusu geliştirir. Dışadönük, sevgi dolu nezaket ifadeleriyle çalışırken, başkalarıyla bağlantıda hissetmek için “ben” yerine “biz” kelimesini vurgulayabilir (“ Mutlu olalım ve acı çekmeyelim”). Dışa dönük biriyseniz ve oturma meditasyonu yapmak istiyorsanız, rahatsız edici duyguları ortaya çıktıklarında etiketleyerek ("sıkılmış", "huzursuz", "endişeli") onlara hitap etmek yardımcı olur.

Son olarak, dışadönük, Ek B'de açıklanan “Verme ve Alma” meditasyonundan keyif alabilir.
Meditasyon yapmak ve almak genellikle hem özel hem de sosyal ortamlarda başkalarıyla ilişki içinde uygulanır ve metta meditasyonu kadar psikolojik fikirlilik gerektirmez.

İçedönükler için sevgi ve şefkat meditasyonunun zorluğu bunun tam tersidir: genellikle çok ilişkiseldir ve içe dönük kişinin ne kadar “ilişki”nin rahat hissettirdiğini düzenlemesi gerekir.
Özel meditasyon içe dönüklere kolay gelme eğiliminde olduğundan, uygulamayı sosyal temastan saklanmak için kullanmaktan çekinmelidirler. Bazı içedönükler , odadaki diğer insanlara sevgi ve nezaket gönderdiklerinde , metta uygulamasının sosyal ortamlardaki stres seviyelerini azalttığını bulurlar. Hem içe dönükler hem de dışa dönükler için amaç, yalnızlık ve başkalarıyla etkileşim arasında sağlıklı bir denge sağlamak ve her iki ortamda da rahat hissetmektir.

seni tutan ne?

Kişilik tarzınızı anladıktan sonra, herkesin öz şefkate giden yolda karşılaştığı beş zihinsel “engel”i bilmekten de yararlanabilirsiniz: kavrama, tiksinti, yorgunluk, ajitasyon ve şüphe. Farklı insanlar bu tuzaklardan bazılarına diğerlerinden daha fazla savunmasız olma eğilimindedir. Örneğin, bakıcı kavramaktan, ahlakçı nefretten, yüzücü yorgunluktan, beygir ajitasyondan ve entelektüel şüpheden muzdarip olma eğilimindedir. Herhangi bir zamanda bir engel ortaya çıkabilir ve onu tanımlayabildiğimiz zaman (“Ah, yapışıyor”; “Ah evet,

Machine Translated by Google

şüphe"), azalmaya başlar. Engellerle savaşmak istemiyoruz; daha ziyade onların varlığını kabul etmek ve onlarla ustaca çalışmak istiyoruz.

Tam şu anda, tam burada, tam şimdi, ıstıraptan kurtulabileceğiniz varsayımıyla başlayın . Uygulamanızın arka planında bir iyilik hissi olsun. Ardından, "alanda rahatsızlık" olduğunda, kendinize aşağıdaki engellerden hangisinin olabileceğini sorun. Engeli ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, engele dikkat ve sevgi dolu nezaket getirin.

kavramak

Zevkleri ve bize zevk vereceğini umduğumuz şeyleri içgüdüsel olarak kavrarız . İstediğimizi alamazsak, hayal kırıklığına uğrarız. Örneğin, en sevdiğiniz müzisyenin yakınlardaki bir kasabada çalacağını ve biletlerin çoktan tükendiğini öğrendiğinizde nasıl hissedeceğinizi hayal edin. Daha önce var olmayan bir arzu, sizi hayal kırıklığına uğratıyor.

Ayrıca zevk aldığımız şeye tutunuruz ve bittiğinde üzülürüz. Güzel bir kase dondurmanız varsa, sonsuza kadar tadını çıkarmak istemiş ve bitirdiğinde hayal kırıklığına uğramış olabilirsin.

Kavramak ve sarılmak, arzunun benzer ifadeleridir. Buda, arzunun borç almak gibi olduğunu söyledi; zevk tükendiğinde kayıp ve ayrılıkla geri ödenir. Sorun kendi başına arzu değildir; Arzularımızın kölesi olduğumuzda mutsuzluğu yaşarız. Arzularımızı hafife almalıyız.

Öz-şefkat uygulaması sırasında ortaya çıkacak iyi duygulara fazla bağlanmaktan özellikle kaçınmalıyız. Sevgiye ve mutluluğa sarılırsanız, uygulamanız canlandırıcı olmaktan çok sinir bozucu hale gelecektir. Gece gündüzü takip ettikçe iyi duygular ortaya çıkacak ve kaybolacaktır. Zevkli duygulara tutunmanın önündeki bir panzehir, nasıl hissederseniz hissedin kendiniz için iyi niyet geliştirme pratiğine geri dönmektir. Hayal kırıklığına uğradığınızda, kendinize şefkat gösterin çünkü

hayal kırıklığına uğramış hissediyorsun.

isteksizlik

Bu kitap öncelikle isteksizliğin üstesinden gelmekle ilgilidir. Nefret için diğer kelimeler "kaçınma" dır. "direnç", "dolaşıklık", "iğrenme" ve "küskünlük". Hoşnutsuzluk, rahatsız edici duygulara karşı içgüdüsel olarak hissettiğimiz şeydir. Kaygı veya depresyon gibi içsel bir duruma karşı isteksizlik yaşayabiliriz ; açık bir yara veya bozulmuş yiyecek gibi harici bir nesneye doğru ; diğer insanlara karşı öfke veya korku şeklinde; ya da kendimize karşı. Buda, sağlığımızı bozduğu için tiksintiyi "hastalık" olarak adlandırdı ve reçete ettiği panzehir sevgi dolu şefkatti.

Hoşnutsuzluk, bizi rahatsız eden şeyi görmekten, onu anlamaktan ve onunla ustaca çalışmaktan alıkoyuyor. Nefret kendimize yöneldiğinde, hatalarımız için kendimizi rahatlatma ve affetme yeteneğimizi kaybederiz. Sharon Salzberg, öfke ve nefrete, onları ilk kez gören bir Marslının bakış açısından bakmamızı öneriyor. "Bu nedir ?!" Merak, isteksizliğin üstesinden gelmenin ilk aşamasıdır. Bölüm 1'de verilen sonraki aşamalar "hoşgörü", "izin verme" ve "arkadaşlık"tır. Bizi neyin rahatsız ettiği konusundaki çekingen meraktan yavaş yavaş takdir ve saygıya geçebiliriz. Aynı şey utanç verici ve sevimsiz kısımlar için de geçerlidir.

kendimizi. Kendine şefkat, bizi rahatsız eden şey hakkında daha fazla bilgi edinme ve nihayetinde onu serbest bırakma şansı verir.

Machine Translated by Google

yorgunluk

Bu engel aynı zamanda “zihnin donukluğu”, “zihinsel atalet”, “tembellik”, “uyuşukluk” ve “can sıkıntısı” olarak da bilinir – öz-şefkat pratiğine ilgi eksikliği. Yorgunluğun tersi, bir çocuğun ilk kez büyüleyici bir nesneyle karşılaştığında hissettiği haz duygusudur.

Öz şefkat uygulamasını, belki de gerçek vaadini ilk fark ettiğinizde yaşlarla ıslanmış gözlerle, başlangıçta hissettiğiniz kadar ilginç tutmak mümkün müdür? Bu pek olası değil, ancak neden uygulamaya başladığınızı hatırlamanıza yardımcı olur . Nedeni muhtemelen “daha iyi hissetmek” idi. Çizgi boyunca bir yerde mekanik bir şekilde uygulamaya başlamış ve amacınızı unutmuş olabilirsiniz. "İşe gitmek zorundayım . . . önce meditasyon yapmalısın . . konsantre olamaz. . . 10 dakika kaldı. . . ”

Oturduğunuzda, gerçekten, GERÇEKTEN, mutlu olmanıza ve acıdan kurtulmanıza izin verip veremeyeceğinize bakın. Rahatsızlık ortaya çıktığında, onu sevgi ve farkındalıkla karşılayın ve bırakın. Bir metta pratiğiniz varsa, kelimelerin gerçek anlamının tadını çıkarın ve pratiğin hedefini kendinize hatırlatın: kendinizi.
Kendinize sevgi ve şefkat deneyimini, ancak size en kolay gelen şekilde verin. Çok azımız gerçek aşkın çekici gücüne karşı koyabiliriz.

Uygulama çok tekrarlandığında, uygulayıcının üzerine yorgunluk çökebilir. Tüm meditasyonlar gibi öz-şefkat sanatı da bir tekrar unsuruna sahiptir. Bununla birlikte meditasyon, yaratıcı diziler ve kombinasyonlarda tek odaklı farkındalık, açık alan farkındalığı ve sevgi dolu nezaket becerileri ile çalışmanın aktif bir sürecidir. Kendinizi dalgalı denizlerdeki bir kaptan gibi düşünün, her zaman bir rota düzeltmesi yapmanız gerekir. Birbirini izleyen her anda ortaya çıkan koşullara karşı tetikte olun ve bunlardan en iyi şekilde yararlanın. Otomatik pilota geçerseniz sıkılırsınız ve daha zorlu bir sürüş yaşarsınız. çalkalama

Ajitasyon "huzursuzluk", "pişmanlık" veya "kaygı" olarak da bilinir. İşlerin yolundan ve devam etme ihtiyacından memnuniyetsizliği ifade eder. . . bir yerde her yerde. Buda, ajitasyona asla tatmin olmayan zalim bir patron dedi. Geçmişe dair pişmanlık veya gelecekle ilgili endişe, uygulayıcıyı sürekli olarak tedirgin eder.

Ajitasyon çeşitli şekillerde bastırılabilir. İlk adım, hayatınızı en az pişmanlıkla yaşamaktır. Arkanda bir sefalet izi bırakırsan, koşmaya devam etme ihtiyacı hissedeceksin. Cömert işler sizi kötü muamele görmekten koruyamaz (“Hiçbir iyilik cezasız kalmaz”), ancak başkalarını mutlu ederseniz günün sonunda içinizin rahat etmesi daha olasıdır.

Huzursuzluğu azaltmak için başka bir strateji, şimdiki anın değerini bilmektir. Bir meditasyon öğretmeni olan Ajahn Brahmavamso, "En hızlı ilerleme . . . şu anda bulunduklarınızdan memnun olmaya aşamaya doğru olgunlaşan, bu memnuniyetin derinleşmesidir.” Şimdiki an iyi hissetmezken, şimdiki anda nasıl memnun oluruz? Gelecek hakkında hayal kurmak yerine, tam olarak ne hissettiğimizi “aciliyet”, “huzursuzluk” olarak etiketleyerek kendimizi şimdiki zamana yeniden bağlayabiliriz.

"kaygı" - ve ajitasyonun fiziksel deneyimine yumuşayarak. Huzursuz bacaklar? Sıkılmış dişler? Unutulma veya geride bırakılma korkusu gibi huzursuzluğa tepki vermediğimizde daha derin duygular ortaya çıkabilir. Huzursuzluğun rahatsızlığıyla veya bunun ardındaki ıstırapla temasa geçtiğimizde, şefkat doğal olarak akabilir. Ve gergin kalp, gerçekten sevildiğini hissettiğinde dinlenir.

Machine Translated by Google

Şüphe

Son engel olan şüphe, uygulama veya kişinin bunda başarılı olma yeteneği hakkındaki şüpheciliği ifade eder. Zihin şüphe duyduğunda, şefkat ya da sevgi dolu şefkat deneyimlemez. Şüphe içinde çok fazla zaman ve enerji harcanır.

Çoğu öğrencinin meditasyon öğretmenlerine getirdiği sorular genellikle şüpheyle doludur. Örneğin, " Şu anda hissettiklerimi kabul edersem gerçekten ilerleme kaydedebilecek miyim?" Öğretmenler öğrencilerinin deneyimlerini şefkatle dinler, olumlu değişiklikleri onaylar ve genellikle öğrencilerini daha az yalnız ve daha iyimser hissettirir. Buddha, şüphenin bir çölde kaybolmak gibi olduğunu söyledi. Her öğrenci zaman zaman kendi deneyiminin ayrıntılarında kaybolacak ve daha büyük resmi ortaya çıkaracak birine veya bir şeye ihtiyaç duyacaktır.

Budist psikoloji böyle bir yol haritasıdır ve 2500 yılı aşkın bir süredir öğrencilere rehberlik etmektedir.

Öğrenci, uygulamanın etkili olup olmadığını görmek için kendi ilerlemesini de belgeleyebilir . Öz şefkat uygulamasına başladığınızdan beri beklenmedik mutluluk anlarınız oldu mu? İç diyaloğunuz daha iyi huylu oldu mu? Başkalarının kötü durumuna karşı daha anlayışlı mı oluyorsunuz? Eski ilişki çatışmaları hafiflemeye başladı mı? Bir sonraki bölüm “ilerleme” meselesine daha ayrıntılı olarak girecektir.

Hepsini bir araya getirmek

Dikkat ve öz-şefkat pratiği kişiliğinizi yavaş yavaş yeniden şekillendirecektir. Bu, sorunları ele alma konusundaki olağan yöntemlerinizin daha az otomatik hale geleceği ve belirli bir duruma nasıl yanıt vereceğinizi seçme özgürlüğüne sahip olacağınız anlamına gelir. Diğer insanlar değiştiğini söyleyebilir, ama gitgide daha çok kendin gibi hissediyor olabilirsin.

Özetlemek gerekirse, içsel dönüşüme doğru ilk adım, duygusal rahatsızlık hissettiğinizin farkında olmaktır. Bir sonraki adım öz şefkattir. Çoğunlukla duygusal acıyı hafifletmek için gereken şey budur. Tutarlı uygulama ile, duygusal ortamınızdaki huzursuzluğu hissetme alışkanlığı geliştirecek ve bilinçli olarak farkında bile olmadan tutum ve dikkatinizde değişiklikler yapacaksınız. Gün boyu yanınızda sevgi dolu bir arkadaşınız varmış gibi hissettiren kendinizle yeni bir ilişki.

Zorluklarınızla Yüzleşin

Zor duygularla başa çıkmak için bilinçli niyetin gerekli olduğu zamanlar her zaman olacaktır. Aşağıdaki dört adım—YÜZ— bu tür zorlukların üstesinden gelmenize yardımcı olabilir:

1. Acıyı hissedin.
2. Kabul edin.
3. Şefkatle yanıt verin.
4. Becerikli bir eylem bekleyin.

Adım 1, acıyı hissedin, farkındalık anlamına gelir: deneyimlerken ne yaşadığınızı bilmek. Ondan saklanıyorsan acıyla çalışamazsın. Acının farkındalığı, onu sadece belli bir mesafede tutmakla kalmayıp, onu gerçekten hissettiğimiz anlamına gelir.

Machine Translated by Google

Adım 2, kabul edin, burada ve şimdiki deneyimin aktif, yargısız bir şekilde kucaklanması anlamına gelir. Kabul, rahatsızlıkla savaşma dürtüsünü tersine çevirir ve böylece onu daha da kötüleştirir.

Dikkatle (Adım 1) ve kabulle (Adım 2) duygusal zorluklarla başa çıkmanın birçok yolu vardır. Bu kitapta vurgulanan bazı teknikler, 2. ve 3. Bölümlerde açıklanan yumuşatma, izin verme ve etiketlemedir . “Yumuşama”, stresin bedensel tezahürünü kabul etmek anlamına gelir. "İzin vermek", rahatsızlığın duygusal deneyimini kabul etmek anlamına gelir - olduğu gibi, gelip gitmekte özgür olmasına izin vermek. "Etiketleme" veya nasıl hissettiğimizi adlandırmak, ondan kurtulmamıza yardımcı olur.

Adım 3, şefkatle yanıt vermek, kendi acınıza tanık olmak ve nezaket ve anlayışla yanıt vermek anlamına gelir. Bunu yapmak için, Bölüm 5'te veya Ek B'de bahsedilen sevgi dolu nezaket ifadelerini veya öz şefkate giden diğer yollardan herhangi birini kullanabilirsiniz. Ne kadar çok acı çekersek, o kadar çok öz şefkate ihtiyaç duyarız, ancak bazen bu en zor adımdır. hatırlamak.

Adım 4, becerikli bir eylem bekleyin, dikkatli ve şefkatli olduğunuzda en zorlu ikilemlerin bile üstesinden gelmek için doğru zihniyette olacağınız anlamına gelir. Bu, kötü niyetli bir ilişkiden çıkmak, işinizi değiştirmek veya kırgınlığınızı bırakmak ve birinin eksikliklerini kabul etmek anlamına gelebilir. Belki birinden özür dilemek ve af dilemek isteyeceksiniz. Davranış seçenekleri sınırsızdır.

Sırt ağrısı, uykusuzluk, sahne korkusu ve Zor ilişkilerle yüzleşmek

Bu kitabın 1. Bölümünde açıklanan koşulların kökleri, duygusal sıkıntıya karşı dirençte yatmaktadır. Örneğin Mira, yoga yaparken disk fıtığı geçirdi. Fiziksel olarak acıtıyordu ama bundan daha fazlası, onun için güçlü yaşam tarzının sonu anlamına geliyordu. Bu, Mira için şok edici ve kabul edilemez bir olasılıktı, bu yüzden sorunu saplantı haline getirdi, talihsizliği için kendini suçladı ve fiziksel egzersiz seviyesini azalttı, bu da kasların daha sıkı olmasına ve ağrının artmasına neden oldu. İyileşme yolu, Mira'nın durumuyla savaşmanın onu nasıl daha da kötüleştirdiğini öğrendikten sonra başladı. Gelişimi, ona direnmeye çalışmak yerine acıyı hissederek Adım 1'den çıktı; ona ne olduğunu kabul ederek 2. Adıma; Adım 3'e, duygusal olarak kendini hırpalamadan; Adım 4'e, masaj terapisi ve orta düzeyde egzersizle akıllıca kendine bakma.

Uykusuzluğun fiziksel ve çevresel nedenlerini ekarte ettiğinizi varsayarsak, uykusuzluk tedavisi de benzer bir yol izler. Sinir sistemini yüksek tetikte tutabilecek uyumamanın sonuçları hakkında bütün gece uzun uzun düşünmektense, geviş getirme anında ne kadar duygusal sıkıntı hissettiğinizi fark etmeniz gerekir (Adım 1). Sonra uykusuzluğunuzu kazanamayacağınız bir savaş olarak kabul edin (2. Adım) ve nezaketle karşılık verin (3. Adım). Bir arkadaşım, karısı üşüttüğünde ve yatağın yanında huzursuzca kıpırdandığında şu olayı anlattı: “Daha hareketsiz olmasını istemeyi bıraktığımda, başımı ovmaya başladım, ayağa kalktım, bir dergi okudum ve tabii ki, 5 dakika içinde hızla uykuya daldı. Eğer 'tutmaya' devam etseydim, hüsrana uğramış bir kırgınlık içinde saatlerce yatakta uyanık kalırdım." Durumu kabul etmesi, kendine şefkatli bir tepki vermesine yol açtı - başını ovuşturdu - bu da sonunda uykuya dalmasına neden oldu.

Uykusuzluğunuzu kabul ettiğinizde hala uyuyamıyorsanız, zihniniz aşırı uyarıcı düşüncelerle uğraşıyor olabilir. Ardından, dikkatinizi daha az enerji veren konulara nazikçe yönlendirmelisiniz. Bu tür egzersizlerden biri, yalnızca her nefes verme hissini hissetmektir—
nefes alma farkındalığı - ve her ekshalasyonda bir metta cümlesi okumak. Sevgi dolu nezaket cümleleri, mücadelenizi ve zihinsel egzersizi tekrarlamanın sıkıntısını azaltacaktır.

Machine Translated by Google

Bu egzersizi kendi iyiliği için uyguladığınız ve uykuya dalmak için kendinizi gergin tutmadığınız sürece, tekrar tekrar uykuya dalmanıza yardımcı olacaktır.

Sahne korkusunu yönetmek de benzer bir yol izler. Kendinizi endişeli hissedin, onu bedeninizde hissedin, korkunun çok sayıda yabancıyla konuşmaya karşı doğal bir insan tepkisi olmasını bekleyin, bu rahatsız edici konumda olduğunuz için kendinize biraz sevgi verin ve sonra belki de yeniden yapmanız gereken şeye odaklanın. söylemek. Kendinizi birkaç iyi fikirle hedef kitlenize fayda sağlamaya adamak, endişeyi hisseden "benliği" ortadan kaldırır.

Bağımlılıkları Tedavi Etmek

öz-şefkat, madde bağımlılığı tedavisine yabancı değildir. bir alkolik anonim (aa) üye bir toplantıda "ben bir alkoliğim" dediğinde, daha geniş bir kendini kabul çerçevesinden konuşuyor - saklanacak bir şey yok. Birinin alkolik olduğu fikrine direnmek veya bir nüksetme meydana geldiğinde kendini utanca kaptırmak, temiz ve ayık kalmanın önünde engel olabilir.

alan marlatt ve Washington Üniversitesi'ndeki meslektaşları, alkol ve madde kullanım bozuklukları için "farkındalığa dayalı nüksetmeyi önleme (mBrp)" programı oluşturdular. Jon Kabat-Zinn'in farkındalık eğitimini bilişsel-davranışçı tekniklerle birleştiren 8 haftalık bir programdır. katılımcılara özlem hakkında bilgi verilir; madde kullanımına yönelik tetikleyicileri (duygular, düşünceler ve durumlar) tanımlarlar ve "sörf yapmayı teşvik etmeyi" öğrenirler. MBRP programının temel özellikleri, kişinin deneyimini kabul etmesi, düşünceleri sadece düşünce olarak görmesi, kendine dikkat etmesi ve yaşamda dengeyi bulmasıdır.

Başka bir yaklaşım Kelly avants, arthur margolin ve Yale Üniversitesi'ndeki meslektaşları tarafından geliştirildi.

tıp: ruhsal öz-şema terapisi (3-sn $^{+}$). o istendi Budist psikolojisine dayanmasına rağmen, tüm inançlardan insanlarda bağımlılık ve hiV riski davranışı için. Bu 12 oturumluk, manuel rehberli programda, katılımcılar, bağımlı şemasından ("bağımlı benlik") yoksunluk ve zarar önleme şemasına ("ruhsal benlik") geçmeyi öğrenirler. 6. seansta öfke ve nefretin yol açtığı zararların farkındalığını artırmak ve şefkati artırmak için metta meditasyonu öğretilir. Harvard Tıp Fakültesi'nde Zev Schumanolivier tarafından tasarlanan bir araştırma çalışması, standart bir bakım karşılaştırma grubuna kıyasla 3-s+ programının dürtüsellik ve sarhoş edici madde kullanımında azalmaya ve yoksunluk için daha fazla motivasyona yol açtığını gösterdi. Bir katılımcı, yararlı bulduğu bir soruya şu şekilde yanıt verdi: "Meditasyon. İnsanlar mutlu ve özgür olmayı hak ediyor. nefes almam, kendime zaman ayırmam, bazen kendime iyi şeyler ısmarlamam."

Son olarak, zor ilişkiler, önce kendi duygusal acımıza teslim olmamızı, hissettiklerimizi doğrulamamızı ve ardından diğerlerinin ne söylediğini nezaket ve anlayışla dinlememizi gerektirir.

Machine Translated by Google

kişi söylemek zorundadır. Hepimizin birbirimizden uzaklaşmamıza neden olan zaafları var. Bölüm 1'de anlatılan Michael ve Suzanne'ın yer aldığı bölümde, savunmasızlıklarının onları nasıl ayırdığına tanık oldular (Michael işkolik yollarını takip ediyor ve Suzanne evlilikleri konusunda panikle tepki veriyor), birbirlerinden kopukluk acısını hissettiler, acıyı kabul ettiler. daha yakın olmak istediklerinin bir işareti olarak, aileyi desteklemek için çok uğraştıkları için kendilerini takdir ettiler ve birbirleriyle daha az tepkisel, daha olumlu bir şekilde konuşmayı öğrendiler: Seni özlüyorum! dikkatli öz-Merhamet meditasyonu

Bazen günlük hayatımızı yöneten otomatik düşünce ve duygulardan kurtulmak için bir "mola"ya ihtiyaç duyarız. Aşağıdaki meditasyonu kendi hayatımda uyguluyorum ve terapide perişan danışanlara öğretiyorum. Bir kez aşina olduğunuzda sadece 5 dakika sürer ve bu kitapta zaten öğrendiklerinizin çoğunu sentezler. Ayrıca bu meditasyonu istediğiniz gibi 30-45 dakikaya kadar uzatabilirsiniz.

şunu deneyin: dikkatli öz-Merhamet meditasyonu

- Rahat bir pozisyonda oturun, gözlerinizi kapatın ve üç derin, rahatlatıcı nefes alın.
- Çevrenizdeki seslere farkındalığınızı açın. Sadece kulağınıza ne geliyorsa onu dinleyerek şimdiki ana gelin.
- Sandalyede otururken kendinizin bir görüntüsünü oluşturun. Kendinizi görüyormuş gibi duruşunuzu not edin.
  dışarısı.
- Ardından, farkındalığınızı bedeninizin içine getirin. Orada meydana gelen duyum dünyasına dikkat edin.
  an.
- Şimdi nefesinizi sizin için en belirgin olan yerde hissedin. her nefese özellikle dikkat edin. (Daha rahat hissediyorsanız, dikkatiniz için farklı bir çapa kullanın.)
- Nefesinizi sevgi dolu indness ifadeleriyle değiştirin. Sonraki birkaç dakika boyunca yavaşça tekrarlayın.
  sandalyede otururken kendi resminize tekrar tekrar dönen ifadeler.
- Gözlerinizi nazikçe açın.

Meditasyonda duygusal acıyla yüzleşmek

Aşağıdaki örnek, kendimizle ve içinde yaşadığımız dünyayla yeni bir ilişki kurmak için farkındalık ve öz şefkatle meditasyonda nasıl çalışabileceğimizi göstermektedir.

Natasha, rahatlamasına yardımcı olmak için farkındalık meditasyonu yapmaya başlayan 32 yaşında bekar bir aile hekimidir. Başarılı bir doktor olmasını umutsuzca isteyen çalışkan bir anne babanın kızıdır. Natasha, başarıya onlar kadar değer vermeyi öğrendi, bu da sosyalleşmek veya gevşemek için pek zaman bulamadığı anlamına geliyordu. Yakın zamana kadar, arkadaşlarının evlenip çocuk sahibi olduklarını öğrenene kadar Natasha için gerçekten önemli değildi. Natasha sadece yorulmuş gibiydi.

Farkındalık meditasyonu ilk başta Natasha için çok iyi çalıştı, özellikle her sabah yarım saat nefesine odaklanmanın sakinleştirici etkisi ve tüm gün boyunca bilinçli nefesler almanın sakinleştirici etkisi.

Machine Translated by Google

gün. Ancak birkaç ay sonra Natasha nefesine odaklanmanın onu endişelendirdiğini fark etti. Nefes meditasyonunun onun için çalışmayı bıraktığından ya da daha kötüsünden endişeleniyordu. Natasha bazen meditasyonu sırasında kendini derin nefesler alırken buluyordu - nefes nefese kalıyordu.

Natasha, nefesine çok fazla odaklandığını ve farkındalığını vücutta meydana gelen diğer duyumlara açması gerektiğini öneren meditasyon öğretmenine danıştı. Bu işe yaradı ve Natasha, ne zaman geri dönse nefesinin bir sığınak haline geldiğini keşfetti. Dersi özümsedi ve gayri resmi pratiğini ayaklarının yere basma hissini de içerecek şekilde genişletti. Özellikle günün sonuna doğru randevular biriktiğinde ve bir muayene odasından diğerine koşarken bu farkındalık egzersizini seviyordu.

Natasha, pratiğini derinleştirmek için sessiz, hafta boyu sürecek bir inzivaya gitmeye karar verdi. Dikkat/metta inzivası kombinasyonunu seçti. Natasha sabah 5:15'te uyandı ve ilk 3 gün boyunca her 40 dakikalık meditasyon seansına özenle katıldı. Sonra öğretmen görüşmelerinin dördüncü gün başlayacağını duydu. Natasha'yı şaşırtan bir şekilde, mülakatlar hakkında korkuya kapıldı: "Öğretmen benim iyi bir meditasyoncu olduğumu mu düşünecek? Benden hoşlanacak mı?" Natasha meditasyon yaptı, korkunun azalacağını umdu, ama ne kadar özenle meditasyon yaparsa, o kadar kötü oldu.

Korkusuyla savaşmaktan kırılmış ve bitkin hisseden Natasha, dördüncü sabah kendini meditasyon salonuna sürükledi. Sabah meditasyonu talimatları sevgi dolu nezaket meditasyonu, özellikle de kişinin kendisi için metta üzerineydi. Natasha metta meditasyonu yapmak için oturduğunda, bu ona bir vahiy gibi geldi: "Konsantre olmam gerekmiyor, dikkatli olmam gerekmiyor, daha fazla çaba göstermem gerekmiyor, buna ihtiyacım bile yok. sakinleşmek için . çünkü çok sefil bir durumdayım!" Natasha nefesini meditasyon nesnesi olarak kullanmayı bıraktı ve metta ifadelerine geçti. Yaklaşan röportajlar hakkında derin düşüncelere dalmaya başladığında kendi kendine, "Güvende olabilir miyim. Korkudan özgür olabilir miyim? Hayatımı rahat yaşayayım." Vücudu gevşedi ve yüzünden bir gözyaşının süzüldüğünü gördü. Artık öğretmenlerin onun hakkında ne düşündüğünün, hatta kendisi hakkında ne düşündüğünün bir önemi yoktu - o olduğu kişi olarak iyiydi.

idi.

Aynı gün öğle tatilinde Natasha kendi kendine röportajdan neden bu kadar korktuğunu merak etti. Sonuçta, bir meditasyon görüşmesinin amacı yargılamak değil, destekleyici ve yardımcı olmaktır. Natasha, mükemmeliyetçi olduğu, özeleştirel olduğu ve asla yeterince iyi olmadığı sonucuna vardı.
Başarılı ve finansal olarak güvende olmasını umutsuzca isteyen ebeveynlerin kızıydı. Karnelerinde ne kadar A alırsa alsın, ailesi asla pes edemezdi.
Natasha, felaketi önlemek için amansızca çabalaması gerektiği mesajını içselleştirdi.

Natasha, hayatını yeni bir şekilde yaşama zamanının geldiğine karar verdi. En son ne zaman tatile çıktığını hatırlayamıyordu. Korkunç röportaj sonunda geldi ve Natasha öğretmeniyle önceki gün olan her şeyi paylaştı. Öğretmen, Natasha'ya "şimdiki an için bir tercih" geliştirmesini tavsiye etti. Şimdiki an her zaman çabalamaktan kısa bir tatildir—şimdide bir gelecek olmadığı için daha az endişe vardır. Natasha bu mesajı kalbine aldı ve ormanda yürümek, kuşları dinlemek ve toprağı koklamak için oturma meditasyon seanslarını atlamaya başladı. Yürürken kendi kendine, "Güvende olabilirim. Mutlu olabilir miyim?

Bu an, bu güzel an."

Machine Translated by Google

Natasha oturma meditasyonuna geri döndüğünde, sevgi dolu nezaketi dikkatlilik pratiğine karıştırdı. Huzursuz zihnini susturmak için nefesini kullandı, nefesinin kısaldığını hissettiğinde vücut hislerine açıldı ve rahatsız veya bunalmış hissettiğinde metta cümleleri kullandı. Natasha vücudunda yeni, daha sevgi dolu bir şekilde yaşamayı öğrendi.

Geri çekilmenin geri kalanında, Natasha özellikle "tutunma" (sakinliğe) ve "kaçınma" (korkuya) engellerine karşı tetikte kaldı. "İş gücü" veya "mükemmeliyetçi" moda girdiğinde bunu fark etti. Ortaya çıktığı gibi "çabalamak" olarak etiketlendi. Natasha ayrıca çabalamayı bıraktığında daha derin duyguları da ortaya çıkardı -yalnızlık, korku ve boşluk duyguları- ve bunlara da nazikçe farkındalık getirdi. Natasha geri çekilirken her anın olduğu gibi olmasına izin vermeyi öğrenmişti - sadece oturmak.

İşe döndüğünde Natasha hastalarını görmekten ne kadar mutlu olduğunu ve onları ne kadar dikkatle dinlediğini görünce şaşırdı. Görünmez bir mücadele katmanını -onaylanma mücadelesini- bırakmıştı ve başkalarıyla daha rahat hissediyordu. Natasha ayrıca anne babasına ve yetiştirilirken yaşadıkları mücadelelere karşı daha fazla sempati ve anlayışa sahip olduğunu keşfetti. Onları kendi içinde bulmuştu ve farkında olmadan ona aktardıkları acıyı biliyordu.

Natasha, çocuk sahibi olma ayrıcalığına sahip olursa, aynı başarı mücadelesini kendi çocuklarına aktarmamaya karar verdi.

Natasha'nın kişisel dönüşümü nihayetinde günlük yaşamda gerçekleşmiş olabilir, ancak geri çekilmeler, sıradan dikkat dağınıklıklarının olmaması nedeniyle nispeten kısa bir süre içinde derin değişiklikler üretebilir. Natasha'nın durumunda, korku hissetmeye tahammülsüzlüğünün, kaygıyı nasıl yoğun bir duruma dönüştürdüğünü gördü. Natasha'ya yardım eden tek yaklaşım kendine şefkat göstermekti. Onu, altta yatan yetersizlik duyguları ve bocalaması veya başarısız olması durumunda güveneceği kimse olmadan yalnız bırakılma korkusu gibi daha fazla içgörüye açtı. Natasha sevgi dolu bir nezaketle kendini onayladıkça, diğer insanlardan onay alma ihtiyacı azalmaya başladı. Natasha, hastaları ve ebeveynleri de dahil olmak üzere başkalarıyla tamamen beklenmedik bir bağlantı duygusu yaşadı. Stres azaltma egzersizi olarak başlayan şey, yeni, daha şefkatli bir yaşam biçimine dönüştü.

Artık öz şefkati geliştirmek için gerekli kavramlara ve araçlara sahipsiniz. Zorluk, elbette, onları uygulamaktır. Günlük yaşamda o kadar çok acil endişe ve sorumluluk vardır ki, öz şefkati unutmak kolaydır. Bir uygulamayı zaman içinde sürdürmek için ne gerekir? Sonraki ve son bölüm size nasıl olduğunu gösterecek.

9 ilerleme

Acı hayatımızdan kaybolmaz, hayatımıza girer.
-barry magid, psikiyatrist

Machine Translated by Google

İ

Öz şefkate giden yolda ilerlemenizi ölçmenin zor olduğunu düşünüyorsanız, haklısınız. Bunun nedeni, uygulamanın paradoksal olmasıdır: kendimizi gitgide daha fazla kabul ederek değişiriz, kötü hisler ve her şey. İlerlemeyi ölçmek için olağan standartımız daha iyi hissetmek olduğuna göre, doğru yolda olduğumuzu nasıl bilebiliriz? Kendine şefkatle, kötü duygular iyi bir işaret olabilir - belki de onlarla başa çıkacak özgüvene ve beceriye sahip olduğunuz için açıyorsunuzdur? Ya da özeleştirel düşüncelerin inatçılığından bıktıysanız, belki de sonunda zihinsel gevezeliğinizin farkına varmışsınızdır?
Ya da umutsuz bir vaka olduğunuzu düşünüyorsanız ve kendinize şefkat göstermiyorsanız, belki de kendinize iyi davranma konusundaki artan arzunuzu yansıtıyor olabilir mi? Bu bölüm, "ilerleme" ile ne demek istediğimizi keşfedecek ve gerçekten ilerleme kaydedildiğinden emin olmak için önerilerde bulunacaktır.

Büyük Çerçeve

Öz-şefkat, yaşam deneyimine yeni bir yaklaşım sunar: Rahatsız edici duygularımızın ortasında rahatça otururuz.

Biz kendimizi yatıştırıp rahatlatırken, onların rotasını izlemelerini sağlamak. Meditasyon öğretmeni Ajahn Brahm'ın sözleriyle, "Hastanede birini ziyaret ettiğinizde, o kişiyle konuşun ve doktorları ve hemşireleri hastalıkla konuşmaları için bırakın." Kendimize uygulandığında, bu öz şefkattir.
Özellikle durumumuz umutsuz göründüğünde, büyük bir nezaketle kendimize bakıyoruz.

Anahtar soru şudur: "Yaşam tecrübelerimin çoğunu nezaket ve anlayışla mı karşılıyorum?" Yani, işler ters gittiğinde kendinize ne kadar tutarlı bir şekilde nazik bir şekilde yanıt veriyorsunuz? Üzüntü, keder, özlem veya öfke hissettiğinizde kendinizi yatıştırır ve besler misiniz?
Bir şeyde başarısız olduğunuzda, başarısız olduğunuz için kendinize sempati duyuyor musunuz? 100 kere düşersen 101 kere kalkmaya razı mısın? Öz-iyilik yavaş yavaş yeni bir yaşam biçimi mi oluyor? Bir müşterim bir keresinde şöyle demişti: "Sıcak bir banyoda 2 dakika daha fazla vakit geçirmek, insanın tüm hayatı boyunca sıcak kalması için bir adımdır." Bir başkası, bir yıllık kararlı uygulamadan sonra, "Uygulama bana ait - şimdi işe yarıyor. Bu hissi biliyorum. Bu benim bir parçam."

Bu çabada başarısız olamazsın. Her gün acıyı nezaketle karşılamak için yeni fırsatlar sunar ve bunu her yaptığınızda başarılı olursunuz. Bu anlar bir ömür boyu sürebilir.
Ayrıca uygulama için yeterli desteğiniz var - mutlu olma ve acı çekmeme motivasyonuyla doğdunuz. Doğuştan gelen arzu ile öz şefkatin kendini ödüllendiren doğasının birleşimi sizi yolda tutacaktır.

KENDİSİNİN AŞAMALARI - Şefkat

Herkes kendini daha iyi hissetmek için öz-şefkat uygulamaya başlar. Bu doğal, ama sonuçta kusurlu bir gündem çünkü bizi işlerin gidişatıyla karşı karşıya getiriyor ve bu da hiçbir işe yaramıyor.
Sonunda bu gündemden vazgeçiyor ve uygulamanın daha rafine bir anlayışına geçiyoruz. kendi kendine

Machine Translated by Google

şefkat üç farklı aşamadan geçer - delicesine aşık olma, hayal kırıklığı ve gerçek kabullenme - kendi iyiliği için öz şefkatle sonuçlanır.

delicesine aşık olma

Terapide sık sık sevgi dolu ifadeleri şöyle tanıtırım: “Bunu yaparken kendinizi rahat hissediyorsanız, lütfen gözlerinizi kapatın. hafta. İşler ters gittiğinde kendinize nasıl davrandığınızı değiştirerek daha iyi hissetmenizi sağlayabilirler.” Sonra iki ya da üç kez ağır ağır ifadeleri tekrarlıyorum: “Güvende olabilir miyim. Mutlu olabilir miyim? Sağlıklı olabilir miyim? Rahat yaşayayım." Uzun zamandır kendileriyle savaşan insanlar, bal arısı gibi ifadelere ilgi duyuyor. Onlara aşık olurlar. Uygulama kişinin hayatında önemli bir değişiklik yapmaya mahkumsa, gözyaşlarının akması nadir değildir. Gözyaşları, mücadelenin sonunun başlangıcını ifade eder.

Böyle bir kişi, yirmi yıldır şiddetli bir uykusuzluk vakasından muzdarip olan 57 yaşındaki dergi editörü Tanya'ydı. Daha önce Tanya bana denediği tüm uykusuzluk tedavilerini listeleyen üç sayfa vermişti. Bir 30-40 yıl daha böyle yaşamayı hayal bile edemeyecek bir noktaya gelmişti. Benden tartmamı istemeden önce Tanya'nın hikayesini üç seans dinledim. Sevgi dolu sözleri onunla paylaştım ve 1 gün sonra Tanya şu e-postayı yazdı:

> Dün kafamda cümlelerle ofisinizden ayrıldım. Arabayı kocamın ofisine bıraktım, sonra eve gitmek için Charles Nehri boyunca yürüdüm. Ağaçlardaki ve çimenlerdeki yapraklar çok yeşildi, neredeyse neon ve doğaüstü bir şekilde dalgalıydı. Her şey çok canlı görünüyordu. Kuşları izlemek için durdum, sonra bir martının balık yakaladığını gördüm. Ağır bulut örtüsünün ardındaki ışık loş olmasına rağmen, hava neredeyse mükemmel bir sıcaklıktı. Eve geldiğimde yeni evimi farklı bir açıdan gördüm.
> Üzerindeki tüm sıkı çalışmam parladı. Mimarinin açıları ve kıvrımları, sanki güzelliğine yeni uyanmış gibi bana açıktı. Akşam yemeğini yaptım ve ilk kez evde olmaktan keyif aldım. Kocam eve geldi ve yemek yedik ve aramızda kolay bir sükunet vardı. Sonra yatağa gittim . . . ve neredeyse bütün gece uyudum. Sadece iki kez uyandım.

Tanya'nın uykusu sonraki 5 hafta boyunca çarpıcı biçimde düzeldi. Bunun gibi yoğun bir uyanış nispeten nadir olsa da, kendimizi ilk kez bırakıp kabul ettiğimizde meydana gelebilecek vahiy duygusunu yansıtır.

Kendine şefkatin delicesine aşık olma aşaması eninde sonunda sona ermek zorundadır, çünkü kendini iyi hissetmeye yönelik dar bir dilek üzerine kuruludur. Herhangi bir aşk ilişkisinde olduğu gibi, bazı tatsızlıklar sonunda araya girer ve delicesine aşık olma balonunu patlatır. Ama bazı önemli temeller atıldı. Kendini sevmenin baş döndürücü deneyimi - olduğumuz gibi savaşmayı bırakmak - görünüşte zorlu duygusal sorunların gerçekten çözülebileceğine dair güven verir.

hayal kırıklığı

Uygulama artık çalışmadığında hayal kırıklığı ortaya çıkar. Meditasyon öğretmeni Rodney Smith tarafından özlü bir şekilde belirtildiği gibi daha geniş bir çerçeveye sığar: "Tüm teknikler başarısız olmaya mahkumdur!" Çünkü “teknikler” daha iyi hissetmek için kullanılır ve uzun vadede daha iyi hissetmenin tek yolu daha iyi hissetmeye çalışmaktan vazgeçmektir. Bu nedenle, tüm teknikler doğal olarak kusurludur. Daha da önemlisi,

Machine Translated by Google

temel motivasyonumuz kusurludur ve öz-şefkat egzersizlerinin etkili kalması için yavaş yavaş değişmesi gerekir.

Hayal kırıklığı aşaması başta hem bir uygulayıcı olarak hem de bir psikoterapist olarak benim rolümde biraz kafa karışıklığına neden olsa da, o zamandan beri bunu hoş karşılamayı öğrendim. Hayal kırıklığı hem bir fırsat hem de bir krizdir. Örneğin Tanya, ilk 5 haftalık ferahlatıcı uykusundan sonra kötü bir gece geçirdi. Panikledi ve art arda 3 gece 14 kez kalktı. Kendine nezaket göstermeye açıklığı, daha eski daha iyi hissetmeye çalışma alışkanlığı tarafından gölgede bırakılmıştı. Tanya'ya uykuya dalmak için çok çaba sarf etmenin korkunç 20 yıl uykusuzluğa yol açtığını ve onun umutsuzluk ve paniğinin bu cehennemde geçen 20 yılın nedeni olmasına izin vermeyeceğimizi hatırlattım. Soru şuydu: "Uykuya dalmak için mi yoksa acı çektiğin için mi kendine şefkat gösteriyorsun? Onu uykuya dalmak için kullanırsan başarısız olur ve sadece korku ve umutsuzluk içindeyken kendini seversen başarılı olur."

Hayal kırıklığı aşaması eğlenceli değil. Tanya'nın hayal kırıklığı ile mücadelesi başka bir şekilde ortaya çıktı.
e-posta:

> Ama kızgın hissediyorum. . . kime ya da neye, emin değilim. Uyumak için vücuduma güvenemediğim için kendimi çok ama çok kızgın hissediyorum. Gelecek hakkında çok iyimser hissetmeme neden olmuyor ve sonra daha da sinirleniyorum. Öyleyse tamam, denememeye çalışacağım ve olmasına izin vereceğim.

Hayal kırıklığı aşaması, problemin ardındaki problemle çalıştığımızda bir "sarkma"ya -ileri bir adıma- dönüşebilen bir "nüksetme"dir.

Hayal kırıklığı evresindeki hastalarıma genellikle çabalarının ölçüsünün haftadan haftaya ne kadar endişeli veya depresif hissettikleri değil, bunu hissetmeye ne kadar istekli oldukları olduğunu söylerim.
yol. Kabul, ruh halindeki rastgele dalgalanmalardan daha güvenilir bir ilerleme ölçüsüdür çünkü bilinçli kontrolümüz altındaki tek faktördür. Tanya'nın durumunda, sorular açıktı: Geceleri uyanık olmaya ne kadar isteklisin? Öz-şefkat uykusuzluğu kabul etmenize yardımcı olabilir mi?

gerçek kabul

Gerçek kabul, uygulamanın doğal bir olgunlaşmasıdır. Zorla olamaz. Bir bilgelik yönü var, artı gerekli nezaket. Gerçekten kabul ettiğimizde, kendimizi düşmanlaştırmanın boşa çaba sarf etmek olduğunu ve tek akıllı alternatifin bırakmak olduğunu derin ve sezgisel bir şekilde anlarız. Gerçek kabul aşamasında, kabul ve öz-şefkat, çoğu zaman sadece bir bilinçli farkındalık dokunuşuyla, bir anda gerçekleşebilir. Eskiden ciddi bir utangaçlıktan muzdarip olan bir müşterim, ne zaman bir endişe dalgası hissetse, "Onunla savaşma!" dediğini duyar. Rahatsızlıktan kaçınmaya yönelik içgüdüsel çaba, arka planda bir yerde kalabilir, ancak bunu gördük. Kendi iyiliği için kendimize iyilik yaparız.

Gerçek kabul aynı zamanda ortak insanlık deneyimine de sahiptir. Kişisel özelliklerimiz tarafından dışlanmış hissetmiyoruz. Bizi ne rahatsız ederse etsin, bir yerlerde muhtemelen aynı ikilemle aynı şekilde mücadele eden biri var. Bu, "Zach'ın ölümünün acısı beni zamanın başlangıcından beri çocuklarını kaybetmiş tüm annelere bağladı" diyen Brenda (1. Bölümde) tarafından resmedilmiştir. Acı, kişiyi korkuya yatkın hale getiren çocukluk çağı travması, verilen sözlerin yerine getirilmesini zorlaştıran dikkat eksikliği bozukluğu ya da bizi utanç içinde saklamaya iten çok şişman olmanın toplumsal damgası olabilir. Her ne ise, yalnız değiliz.

Machine Translated by Google

Gerçek kabul aşamasında Tanya, çocukken annesinin duygusal olarak kopuk olduğu ve üvey babasının korkutucu ve çoğu zaman zalim olduğu için kendine dikkat etmesi gerektiğini hatırladı. O günlerde Tanya uyanık ve görünmez kalarak güvendeydi. Kişisel ihtiyaçları olması tabuydu ve görülmek tehlikeliydi çünkü üvey babasının saldırganlığının hedefi haline gelebilirdi. Yetişkin Tanya hala başına kötü şeyler geleceği korkusuyla yaşıyordu. Bu içgörü - nasıl korkmaya, endişelenmeye ve felakete yol açmaya programlandığı - ve kendini çocukken hiç öğrenmediği bir şekilde beslemesi gerektiğinin farkına varması, Tanya'nın uykusuzlukla mücadelesinin bir kısmını bırakmasına yardımcı oldu. Hatta yeni öz-şefkat alışkanlığını güçlendirmek için en önemli fırsat olduğu ve uykuya dalmasına yardımcı olduğu için uykusuzluğu karşılamanın değerini bile görmeye başladı.

Kendine şefkatin üç aşaması - delicesine aşık olma, hayal kırıklığı ve gerçek kabullenme - herhangi bir iyi uzun vadeli ilişkinin aşamalarına karşılık gelir. Önce kendimizle, yeni bir aşkla bağlantı kurar gibi bağlantı kurarız. Sonra yaşamanın acısından korunmadığımızı ve yaşamımızın koşullarına uyum sağlamamız gerektiğini keşfederiz. Sonunda kendimizi çok iyi tanır ve değiştiremeyeceğimizi kabul eder ve elimizdekilerle ustaca çalışmamız gerektiğini kabul ederiz. Bu evrim, her zaman belirli bir şekilde bir şeyleri istemekten bilgeliğe ve salıvermeye doğru giden bir niyetin arıtılmasıdır.

Aşamalar aynı zamanda tedaviden bakıma geçişe de tekabül eder . Sevda evresinde, bizi rahatsız eden şeyi iyileştirmek için temel arzumuz vardır. Hayal kırıklığı aşaması, bu gündeme ani bir durma çağrısında bulunur. Gerçek kabul aşamasında kendimize önem veririz çünkü hayat zordur ve merhametli bir yanıt tek akıllı seçenek gibi görünür.

Bağlılığın gücü

Niyetlerimiz incedir. Benjamin Libet'in Bölüm 3'te anlatılan araştırmasından biliyoruz ki, niyetlerimiz biz onların farkına varmadan ve biz harekete geçmeden önce beyinde formüle edilir. Nörolojik olarak konuşursak, aklımızda neler olup bittiğini yeterince erken fark ettiğimizi varsayarak, halihazırda devam etmekte olan şeyi durdurmak elimizdeki tek seçenek.

Hayatımızın istediğimiz yöne gitmesi, bizim için en anlamlı olan niyetleri ve taahhütleri güçlendirmeye yardımcı olur. Genellikle genetik olarak yatkın ve koşullu kişiliklerimizin gizli gündemlerini takip ederek otomatik pilottayız. Örneğin, içe dönükler insanlardan uzak durmak için çok zaman harcayabilir, bakıcılar başkalarına yardım ederek kendilerini rahatlatabilir ve bireyciler, gözü pek özgüvenleri için gizlice hayranlık kazanmaya çalışıyor olabilir. Bu gündemler hayatımızın çoğunu kaplar, ancak gerçekten yapmak istediğimiz şey olmayabilir.

Psikolog Steven Hayes ve meslektaşları, temel değerlere ve taahhütlere dayanan bir psikoterapi modeli geliştirdiler. İyi bir yaşam, yol boyunca dikkat ve kabul ile engellerle karşılaştığımızda, bizim için en anlamlı olanı kasıtlı olarak takip ettiğimiz bir yaşamdır. Kendi temel taahhütleriniz nelerdir? Hayatının neyi temsil etmesini istiyorsun? Sağlık, zenginlik, ilişkiler, iş ve maneviyat alanlarındaki temel beklentileriniz nelerdir? Öncelikle çocuklarınızın mutlu olmasını mı yoksa zengin olmalarını mı istiyorsunuz ? 100 yıl yaşamak ister misin?

Övgünüzde ne söylenmesini istersiniz?

Machine Translated by Google

Belki bir dakikanızı ayırıp bu soruları düşünmek istersiniz. Taahhütlerimiz, bilinçli seçimin gücünü arkalarına attığımızda güçlendirilebilir.

Niyetlerinizi keşfetmenin bir yolu, halihazırda ne yaptığınıza bakmaktır. Hayatının içinden geçen kırmızı iplik nedir? Kariyer yerine aileyi mi seçiyorsun? Entelektüel heyecanı fiziksel heyecanlardan daha çok mu seviyorsunuz? Sosyal veya yalnız aktiviteleri mi tercih edersiniz?

Çoğumuz kendimizle zıt amaçlar içindeyiz. Sağlığa değer veriyoruz, ancak işte kendimizi perişan ediyoruz. Ailelerimize değer veriyoruz ama onlara karşı sabrımızı her gün kaybediyoruz. gerçekten ne yapıyorsun istemek? Kalbinin arzusu ne?

Kendinizi bu şekilde sorguladığınızda, doğuştan gelen mutlu olma arzusuna ve acıdan özgürleşmeye dönebilirsiniz. Türev taahhütlerimiz değerli bir yaşam için gerekli değildir, ancak Neden? Neden mutlu bir aile istiyorum? Neden sağlıklı kalmak istiyorum? Böyle bir sorgulama cesaret ister ve öz-şefkat uygulamanızın nihai başarısı, mutlu ve iyi olmaya ne kadar bağlı olduğunuza bağlıdır. Sayısız sorumluluklarınızı ve taahhütlerinizi düşünmediyseniz, öz şefkat uygulamasından tam olarak yararlanmanız daha az olasıdır.

Temel taahhütlerimize ne kadar sıkı sıkıya bağlı kalmalıyız? Onları bir kalem gibi tutun, ne çok sıkı ne de çok gevşek. Çok sıkı kramplara neden olur ve çok gevşek kalemin elinizden düşmesine neden olur.
Ve acele etmeyin. Deneyimlerimize ne kadar derinden yerleşirsek, yaşamlarımız o kadar hızlı değişecektir. Insight Meditation Society'yi başlatan meditasyon öğretmenlerinden biri olan Joseph Goldstein, "rahatlamış bir ısrar" öneriyor.

Ayrıca, taahhütlerinizi mümkün olduğunca keyifli hale getirmeye çalışın. Doğal olarak zor faaliyetlerden kaçınırız. Hoş değilse, bir şekilde ayarlayın. Örneğin, “Şimdi meditasyon yapmalıyım!” diye düşünmeyin. Meditasyon için oturduğunuzda kendinize şunu söyleyin: "Şu anda yapmam gereken tek şey, kendimle olabildiğince sevgi dolu ve mutlu olmak." Ardından, bunu nasıl yapacağınızı bulmak için becerilerinizi (tek odaklı farkındalık, açık alan farkındalığı ve sevgi dolu nezaket) kullanın. Öyle olmasa bile kolay olsun.

MEDİTASYON UYGULAMASINI SAĞLAMAK

Birçok meditasyoncunun kirli bir sırrı vardır: Söyledikleri kadar pratik yapmazlar. “Ne kadar meditasyon yapıyorsun?” sorusuna somut bir yanıt bulmaya çalışmak. cinsel sır istemek veya bir kişinin ne kadar para kazandığını sormak gibi olabilir. Ben de bu fenomene yabancı değilim. Bir gün karşılaşırsak ve bu soruyu sorarsan, umarım alçakgönüllülükle, dürüstçe ve kendimi affederek cevap verebilirim.
Kendi beklentilerimizi karşılayamadığımızda kendimizi affetmek, bir meditasyon pratiğini sürdürmenin ilk adımıdır. Bazı ek ipuçları aşağıdadır: Oturayım mı?

Çoğu insanın resmi, oturma meditasyonu uygulaması yoktur. Niye ya? Çünkü çoğu insan gözlerini kapattığında kendini pek iyi hissetmez. Er ya da geç (genellikle er!), zihinsel ve fiziksel rahatsızlıklarla karşılaşırız. Neden rahatsız? Oturma meditasyonunun tüm amacı, kendi tenimizde nasıl mümkün olduğunca mutlu olacağımızı bulmaktır. Oturma meditasyonunu başka hiçbir yükümlülük ve sorumluluk olmadan “olma” zamanı olarak düşünmeye ve oradan gitmeye yardımcı olur.

Oturarak meditasyon yapmamıza gerek yok ama pratik yapmamız gerekiyor. Alıştırma, “çoklu tekrarlarla sistematik eğitim” anlamına gelir. Beyni daha güçlü ve sağlıklı bir şekilde çalışması için eğitiyoruz,

Machine Translated by Google

tıpkı bir sporcunun vücudu eğitmesi gibi. Nöropsikolojinin babası Donald Hebb, "Birlikte ateşlenen nöronlar, birbirine bağlanır" dedi. Tekrarlayan uygulama esastır. Yine de sıkıcı olmak zorunda değil: Meditasyonun eski ve tanıdık olmasına rağmen, çoğu gün bana hala ilginç geldiğini bildirmekten memnuniyet duyuyorum çünkü her an yeni - daha önce hiç gelmedi, asla tekrarlanmayacak.

Ne zaman ve nasıl pratik yapacağınız kişisel tercihlerinize ve yaşam koşullarınıza bağlıdır. Daha önce de belirttiğim gibi, pratik yapmanın en kolay yolu gayri resmi olarak: duygusal rahatsızlık hissettiğinizde farkında olmak ve nazik bir farkındalıkla yanıt vermek. Resmi oturma meditasyonu daha yoğun bir uygulamadır, eldeki göreve daha uzun süre odaklanma ve daha derin bir düzeyde öğrenme şansı. Ancak oturmanın amacı, değişen bilinç durumlarına girmek değil, günlük yaşamınızı dönüştürmektir. En etkili uygulama planı, hem resmi (oturma) hem de resmi olmayan (günlük yaşam) birbirini destekleyecek bir uygulama yapmaktır. Ve ne yapmaya karar verirsen ver, temelde zevkli değilse, kendine şefkat göstermez.

küçük başla

Herkes otururak meditasyon yapabilir - sadece yeterince kısaltmanız gerekir. Alışkanlığa başlamanın en basit yolu "3 saniye kuralı"na uymaktır; 3 saniye oturun. Bunu kim yapamaz? Daha önce bir uygulamanız varsa ve onu gençleştirmek istiyorsanız, çok kısa bir süre için oturmayı planlayın. Üç saniyelik meditasyon, pratik yapmanın önündeki en büyük engeli aşar: başlamak. Oturduğunuzda, daha uzun süre oturmak kolaydır. tasavvur etmek

Sabah meditasyon yapmak istiyorsanız, günün ilk 10 dakikasını hala yataktayken hayal ederek başlayın. Banyoya gidip meditasyon yapar mısın? Banyoya gidip biraz çay, duş ve meditasyon yapar mısınız? Olayların zihninizde geliştiğini görebiliyorsanız, sabah sorumluluklarının acelesi ile dikkatinizin dağılması daha az olasıdır. Benzer şekilde, işten sonra veya yatmadan önce meditasyon yapıyorsanız, meditasyon koltuğunuza ne zaman ve nasıl geçeceğinizi önceden tasavvur etmeye çalışın. sosyal yap

Meditasyona olan ilginizi paylaşan kişilerle periyodik olarak bir araya gelmenize yardımcı olur. Eğer böyle bir imkanınız yoksa belki de sempatik arkadaşlarınızla telefonda sohbet edebilirsiniz. Ayrıca deneyimlerin paylaşıldığı yahoo.com/group/giftoflovingkindness adresini de ziyaret edebilirsiniz. Bilgelik ve şefkatle yazılmış kitaplar ve ilgili görsel-işitsel materyaller de uygulama için destekleyici bir gibi

çalışmak

Hayatlarımız genellikle arzu ettiğimiz her şeyi elde etmenin kültürel değeri tarafından yönlendirilir. Meditasyon, zaten sahip olduğumuz şeyi isteme becerisinin tam tersini öğretir. Bilgelik ve şefkatle yazılmış kitaplar, pratik yapmak için paha biçilmez bir yardımcıdır. Yolda iyi bir arkadaş olabilirler.

Bir öğretmen bul

Bir öğretmene sahip olmak, daha önce gitmiş olanlardan bir şeyler öğrenmek için bir fırsattır. Yetenekli bir öğretmen, uygulamayı nasıl gereksiz yere zorlaştırdığınızı gösterebilir, yanlış anlamaları ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir, şüpheleri ortadan kaldırabilir ve kişisel teşvik sağlayabilir. İyi öğretmenler, söyledikleri kadar örnek vererek de ilham verirler.

Machine Translated by Google

Batı'da hala çok fazla meditasyon öğretmeni yok, bu nedenle coğrafi bölgenizde kişisel bir öğretmen bulmak zor olabilir. Batılı uygulayıcıların çoğu, geri çekilmek ve çeşitli öğretmenlerden bir şeyler öğrenmek için uzun mesafeler kat eder. Yine de kişisel bir öğretmen bulamadıysanız çok fazla üzülmeyin. Bir öğretmen ancak öğrencisi kadar iyidir ve nihayetinde yalnızca siz kendinizi dönüştürebilirsiniz.

geri çekilmeye devam et

İnziva yerleri, uygulamayı öğrenmek, zorluk alanlarını gidermek veya ileri eğitim almak için mükemmel bir yerdir. Genellikle birkaç günden birkaç aya kadar sürerler. Günlük meditasyon talimatları, öğretmenler tarafından yapılan konuşmalar ve kişisel görüşmeler dışında çoğu geri çekilme sessizce gerçekleşir.
Tek başına sessizlik, meditasyon becerilerini kullanarak meşgul etmeyi öğrendiğimiz, günlük hayatta fark etmeyeceğimiz, altta yatan duygusal sorunları ortaya çıkarma etkisine sahiptir.

İki yıl önce, meditasyon sırasında, inziva müdürünün omzuna bir dokunuş aldım ve o bana büyük bir şefkatle babamın yeni öldüğünü söyledi. Cenaze düzenlemelerini görmek ve ailemle bağlantı kurmak için inzivadan ayrıldım ve ilgilenecek başka bir şey olmadığında inzivaya geri döndüm. Kederimin ortasında otururken, ara sıra ağlayarak, gülümseyerek, pişmanlık duyarak ve babamı severken, tek kelime etmeseler bile şefkatli insanlarla birlikte olmanın ne kadar iyileştirici olduğunu hatırladım.

DAHA FAZLA UYGULAMA ÖNLEMLERİ

Öz şefkate giden dikkatli yolda ilerlerken birçok soru ortaya çıkacaktır. Sorular uygulamanın önemli bir parçasıdır. Meraklı, sıcak bir tavır ve özenle hazırlanmış bir soru, cevabın kendi kendine ortaya çıkması için zihninizde alan yaratacaktır. Buna güvenmeyi öğrenebilirsin.
Ancak, aşağıdaki sorunlar sizin için zaten ortaya çıkmış olabilir:

“Uygulamam benim için o kadar çok şey yaptı ki zenginliği paylaşmak istiyorum. ailemi nasıl dahil edebilirim?”

Uygulamanızı kendinize saklamak genellikle en iyisidir. Sevdiklerinizi pratiğinize dönüştürerek onları üzmemeye çalışın. Onlara karşı iyi niyetinizi fark ettiklerinde merak edecekler. En yakınlarımız ve en sevdiklerimiz kesinlikle uygulama tarafından dönüştürülür. . . biz ne zaman
değişiklik. Muhtemelen daha mutlu bir ortamda yaşıyor olacaklar.

Bununla birlikte, çocukların öz şefkat pratiğine doğal olarak nasıl alıştıkları ilginçtir. ben aldım
2 yaşındaki bir çocuğun annesinden gelen aşağıdaki e-posta:

> Güney Vermont'tan dönüyorduk, bu yüzden trafiğe takıldığımızda Mia bir buçuk saattir (2 yaşındaki bir çocuk için oldukça iyi) araba koltuğunda oturuyordu. O noktada arabada ve araba koltuğunda olmak ona sahip oldu ve küçük bir erimeye başladı. Çocuğumu sıkıntı içinde izlemenin ve bu konuda gerçekten hiçbir şey yapamamanın korkunç acısıyla başa çıkmanın bir yolu olarak sevgi dolu nezaket ifadelerini yüksek sesle söylemeye başladım. Sürpriz bir şekilde (ve ikimiz için de büyük bir rahatlama) cümleleri söylemeye başladığım anda, her cümleye olumlu yanıt vermeye başladı ve hemen sakinleşti. Güzel, küçük bir kadansa girdik. . .
>
> Gönlümüzde huzur olsun.
>
> Mia: Evet.

Machine Translated by Google

Gönlümüzde mutluluklar olsun.

Mia: Evet.

Acılardan özgür olalım.

Mia: Tamam.

Rahat yaşayalım. Mia: Evet.

Bu birkaç dakika devam etti ve sonra düzeldi. Özellikle şaşırdım çünkü zaten şarkılar söyleyerek ve arka koltuğa uzanıp onunla oynayarak onu sakinleştirmeye çalışmıştım.

Fark ettiğim bir şey daha var: Bazen uykusunu ayarlamakta güçlük çektiğinde bu cümleleri kendi kendime söylerim ve sanki odadaki enerji değişir ve o bunu hisseder ve hemen yerleşir.

Küçük çocuklara öz-şefkat kolayca gelebilir çünkü henüz sosyal koşullanma tarafından lekelenmemişlerdir - onlar hâlâ doğuştan gelen mutlu olma ve acıdan uzak olma arzumuza yakın yaşarlar.
Bir anne, çocukların akıcı bir "ben" ve "benim" duygusuna sahip oldukları için "biz"i kullanmanın özellikle küçük çocuklarda ("Mutlu olalım") etkili olduğunu söyledi . Daha büyük çocukların daha şefkatli olmalarına yardım ederken, sorulması gereken faydalı bir soru şudur: "En iyi arkadaşınız şu anda size ne söylerdi?" Kendinizi pratikte temellendirdikten sonra, çocuklarınızın ilgisini çekmenin birçok yolunu keşfetmek için yaratıcılığınızı kullanın.

"Her zaman önce kendi ihtiyaçlarımı mı düşünmeliyim?"

İlişkide mutlu olmak için birbirimizi dinlememiz gerekir. Bu, ara sıra kendi ihtiyaçlarımızı bir kenara bırakmamız ve diğer kişinin deneyimini doğrulamamız gerektiği anlamına gelir. Ama Bölüm 1'deki Suzanne ve Michael hakkında kısa hikayede okuduğunuz gibi, kalplerimizde gömülü olan acıyı en azından kendimiz görmedikçe ve duymadıkça mutlu bir ilişki kurmak için kendi ihtiyaçlarımızı bir kenara koyamayız.

Troy ve Carlos sekiz yıldır birlikte yaşıyorlardı ve 4 yaşında evlatlık bir oğulları vardı.
Carlos, yemek masasında yüksek sesle, huysuz tartışmalara giren, birbirine sıkı sıkıya bağlı geniş bir aileden geliyordu, oysa Troy'un ailesi sessizdi, hatta kaynayan kırgınlıklar nedeniyle çoğu zaman somurtkandı.
Troy, duygusal patlamalara karşı düşük bir toleransa sahipti, çünkü o bir çocukken hızla şiddetli hale geldiler. İçine kapanık biriydi ve özel olarak sakinleşti. Troy ve Carlos, oğullarını nasıl yetiştirecekleri konusunda bir anlaşmazlık yaşadıklarında, Carlos, Troy uzanmak için yatak odasına çekilirken Troy'un onunla konuşmasını istedi. Carlos, sorunları başkalarının yanında çözmeyi tercih eden dışa dönük biriydi. Troy uzaklaşırken, Carlos tedirgin oldu ve yüksek sesle konuştu; Ayrılmanın acısı Carlos'un taşıyamayacağı kadar büyüktü, köken ailesinden olduğu için yabancıydı. Carlos yaralı hissediyordu ve Troy tehdit altında hissediyordu, onlara her birinin çocukları için sahip oldukları umutları ve hayalleri ve bunları onu nasıl yetiştirdiklerine nasıl dahil edeceklerini gerçekten duymaları için yer bırakmadı.

3 aylık çift terapisinden sonra, bu çifte tedaviden ne öğrendiklerini sordum, eğer bir şey varsa: "Bir tartışmanız olduğunda hatırlamanız gereken tek bir şey olsaydı, bu ne olurdu?" Troy, "Kendimi yargılamam" dedi. (Carlos ona bağırdığında Troy kendini "korkunç bir insan" gibi hissetti.) Carlos, "Mutsuzluğa açık" dedi. Carlos ilişkiye Troy'un

Machine Translated by Google

arkadaşlık her zaman iyi hissettirirdi. Troy'un bir tartışmadan çekilip kendisini yalnız ve terk edilmiş hissetmesine neden olacağını tahmin etmemişti. Troy ve Carlos, içgörülerini uygulamaya koydu.
Carlos, Troy geri çekilirken hissettiği mutsuzluğu doğrulamanın, "isteksizce bile olsa benim için nasıl olduğunu bir kenara bırakmasına ve ardından Troy'un nereden geldiğini anlamak için açıklık ve sabırla dinlemesine" yardımcı olduğunu buldu. Bu, Troy'u köşesinden kurtardı ve Carlos'a ne kadar değerli bir arkadaş olduğunu hatırlattı.

Farkındalık ve öz-şefkat, kişisel ilişkilerimizin çoğunu daha iyiye dönüştürebilir - ancak bu ancak ilişkilerin gerektirdiği kaçınılmaz acıyı hissetmeye istekliysek. Sıkıntılarımızdan uzaklaştığımızda kendimizi olduğu kadar sevdiklerimizi de terk ederiz. Ama içimizde yükselen her şeye meylettiğimizde, birbirimiz için gerçekten var ve canlı olabiliriz.

“Duygusal acıdan kaçınma ve direnme dürtüsünün üstesinden gelebilecek miyim?”

Hayır. Acıyı uzaklaştırma içgüdüsü sabittir. Bir hastam bir keresinde şöyle demişti: "Üzülmeme arzusu umut gibidir - ebediyen fışkırır!" Duygusal acıdan kaçınmaya çalışmaktan kendi kendine acı çekme potansiyeline her zaman sahip olacağız. Farkındalık ve öz-şefkat pratiği bu dönemleri daha kısa ve daha kısa hale getirebilir.

Geoff son derece zeki bir adamdı, bir bilgisayar sihirbazıydı ve birçok şey hakkında endişeliydi: çocukları, işi, parası, evliliği ve fiziksel sağlığı. Dikkatini verdiği hemen hemen her şey bir endişe kaynağı haline geldi. Terapide Geoff, "direndiğiniz şey kalıcıdır" kavramını çabucak anladı. O mükemmel bir müşteriydi, resmi meditasyonu günde iki kez 20 dakika boyunca özenle ve gün içinde ne zaman endişeli hissetse gayri resmi olarak uyguluyordu. Bir ay sonra çabalarının işe yarayıp yaramadığını sorduğumda Geoff emin olmadığını söyledi. O kadar çalışmasına rağmen hala endişeli hissediyordu.

Geoff, tedavinin “hayal kırıklığı” aşamasındaydı. Daha az endişeli olmak, “rahatlamak [kaygısını] atmak” için pratik yapıyordu ki bu da direnişin bir başka biçimiydi. Geoff çalışkan ve entelektüeldi; bir hedefe doğru nasıl çalışılacağını biliyordu ve öz-şefkat duygusunu kazanması biraz daha uzun sürüyordu. Bu kavrayışla Geoff, vurgusunu yavaş yavaş öz-şefkat üzerine çalışmaktan, kendini kötü hissettiğinde kendisine nezaket göstermeye kaydırdı .
(“Bu acıtıyor. Rahat yaşayayım mı?”) Kendine şefkati bir “proje” olarak görmeyi bıraktı ve şimdiki anı biraz sevgiye ihtiyacı olan endişeli bir adam olarak yaşamaya başladı.

Entelektüel insanlar başlangıçta öz şefkat kavramının olayın kendisi olduğuna inanırlar , ancak kavramsal anlama sadece ilk adımdır. Rahatsızlığa direnç, bağırsak seviyesinde meydana gelen subkortikal bir süreçtir ve öz-şefkat, bu seviyede çalıştığında en etkili hale gelir. Ama şefkat derin olduğunda bile, direnç sonsuzdur. Bir insan vücudunda yaşadığımız sürece pratik gereklidir.

“Kendine şefkat hiç otomatikleşir mi?”

Evet, biraz. Anahtarlarınızı arabanıza kilitlemeniz veya önemli bir toplantıya 1 saat geç gelmeniz gibi hiç beklemediğiniz anda hayatınızda değişiklikler olacaktır. Kendini eleştiren (“Seni aptal!”) yerine ne kadar anlayışlı hale geldiğinizi (“Sanırım son zamanlarda gereğinden fazla kendimi adadım”) keşfettiğinizde şaşırabilirsiniz.

Kendi kendine şefkati uygulamaya başlamadan önce duymamış olan müşterim Aiko vardı. Altı ay sonra, Aiko sakat bırakan iş teslim tarihlerine ilişkin günlük programını anlatırken merak ettim.

Machine Translated by Google

Kendisine karşı şefkatli olmayı hiç hatırlayıp hatırlamadığını yüksek sesle. Aiko, sadece “merhamet” kelimesini söylemenin yüzünde bir gözyaşı damlası oluşturduğunu ve vücudunu yumuşattığını söyledi. Başka bir müşteri bana, "nezaket" kelimesinin bu duyguyu uyandırmak için ihtiyaç duyduğu tek şey olduğunu söyledi. Yeterli uygulama ile, "nezaket" veya "merhamet" gibi kelimeler, bedeni yumuşatmak, hoş olmayan duyguların geçmesine izin vermek ve kendimizi sevmek gibi birçok yararlı sözsüz tepkiyi tetikleyebilir. Daha sonraki aşamalarda, öz şefkatli bir sonucu tetiklemek için yalnızca bir anlık farkındalık (“Ah!”) yeterlidir.

“Benim sorunum kendi davranışlarım! nasıl değiştiririm?”

Hepimiz, örnek teşkil etmeyen davranışlardan muzdaripiz. Bu eylemler genellikle şemalarımızdan, tehdit edici durumlara tepki vermenin eski alışkanlıklarından kaynaklanır. Orta yaşlı bir caz müzisyeni olan Cesar, “güvensizlik” ve “başarısızlık” şemaları olan bir adamdı.

Cesar, bir büro malzemeleri mağazasında gündüz bir işte çalıştı ve hayatının bu aşamasında yeteneklerinin gerektiği gibi tanınmadığından ve telafi edilmediğinden acı bir şekilde şikayet etti.
Mağazadaki patronu yaptığı bir şeyi, müşterilerle nasıl konuştuğunu sorguladığında, Cesar sert ve öfkeli bir şekilde yanıt verdi. Bunun gibi davranışlar, birbirini izleyen tatmin edici olmayan işlere yol açmıştı.

Cesar'ı amirleriyle ilgili şikayetlerin kulağa tekrar tekrar gelmeye başladığı yaklaşık 2 yıldır tanıyordum. Cesar da deseni fark etti. Bana bir öfke sorunu olduğunu söyledi ve “öfke zehir içip başkasının ölmesini beklemek gibidir” diye yakındı. Cesar, sorunu düzeltmenin nasıl içeriden bir iş olması gerektiğini gördü. Cesar'a patronundan ne gibi bir eleştiri sordum.
ona işaret edildi. Ailemin geçimini sağlayamayacağım, dedi. "İş yerinde yalnızım. Müzik çalacak kadar asla para kazanamayacağım.” Cesar bunu daha da bozdu: “Ben başarısızım.”

Öfkeyi kökünden dönüştürmenin bir yolu olarak kendine karşı nezaketi tartıştık. Alışılmadık derecede yaratıcı bir insan olan Cesar, “kolu etrafımda olan bir bilge figürü” görselleştirmeye karar verdi.
ne zaman kendini başarısız hissetse. Sadece birkaç hafta içinde Cesar, saldırıya uğradığını hissettiğinde kendini teselli etmenin bir yolunun olduğunu bildiğinden iş yerinde daha az savunmasız hissettiğini fark etti ve öfkeli tepkileri yatıştı.

Sert duygularımızın ardındaki yumuşak duyguları bulmak - bu durumda, kızgın sözlerin ardındaki başarısızlık duygusu - algılanan tehditlere karşı nasıl davranacağımız konusunda bize esneklik sağlar. Artık alışılmış şekillerde davranmaya mahkum değiliz. Sert duyguları doğrudan değiştirmeye çalışmıyoruz - onları kovmak için - daha ziyade , onlara kendi başlarına değişme şansı veren sert duygularla yumuşak bir ilişki geliştirmeye çalışıyoruz.

“Yumuşak olmak, faydalanılmanın kapısını açamıyor mu? olmanın en iyi yolu gerçekten bu mu?”

Hayattaki birçok durum zihinsel dayanıklılık gerektirir. "Yüzen" veya "yorgunluktan" muzdarip insanlar gibi bazı kişiliklerin, yaşamın zorluklarını karşılamak için içsel gücü toplaması gerekebilir. Varsayılan seçenekleri, kötü bir durumda yakalandıklarında daha fazla acı çekmelerine neden olabilecek, razı olmaktır. Bizi incittikleri zaman başkalarının davranışlarına sınırlar koymak önemlidir.

Paula, 4 yıl boyunca nazik, iyi eğitimli, yakışıklı bir adam olan Kyle ile evli bir fizyoterapistti. Ailesinin uzun bir alkolizm geçmişi vardı ve bir yıllık evlilikten sonra Kyle,

Machine Translated by Google

aynı tuzak. Paula onun için üzüldü ve o ayıkken onun arkadaşlığından zevk aldı, ancak zamanla kendini ailenin tek finansal sağlayıcısı ve eşinin duygusal olarak daha az aktif olduğunu buldu. Öğle yemeğinde bir meslektaşıyla flört etmeye başladığında Paula, evlilik sorununu çözmek için adımlar atması gerektiğine karar verdi.

Kyle alkolizmden muzdarip olduğunu kabul etmeyi reddetti, bu yüzden Paula destek için Al-Anon'a döndü. Takip eden 3 yıl boyunca Paula, Kyle için dönüşümlü olarak üzüldü ve onun ve iki çocuğunu duygusal ve finansal olarak terk etmesine ve içmeyi bırakma konusundaki isteksizliğine öfkelendi. Paula'nın mücadelesi Al-Anon toplantılarında onaylandı ve bu da ona boşanma konusunda yasal tavsiye alma cesaretini verdi. Bu haberi aldıktan sonra, Kyle hala bir sorunu olduğunu kabul etmeyi reddetti ve Paula'yı ve mutsuz evliliğini içki içmesinden sorumlu tuttu. Paula boşanmayı her zaman son çare olarak gördü ve bu konuda kendini çok kötü hissetti, sanki Tanrı onunla hayal kırıklığına uğrayacakmış gibi. Utanç ve suçlama içinde yakalandı. Paula yavaş yavaş her akşam işten kocasına elinde martini ile televizyon izlemenin acısını çekmeye başladı. Paula kendi kendine, "Mutlu olmayı hak ediyorum," dediğini duydu. "Benim de boş vakitlere ihtiyacım var. Sürekli yalnız, kızgın ve mutsuz olmayı hak etmiyorum." Paula kocasını terk etti.

Dikkatimizi içsel deneyimlerimize verdiğimizde ve gerçekten nasıl hissettiğimizi kabul ettiğimizde - mutsuz, yönsüz, boş, utanmış, umutsuzluk - büyük bir güç ve kararlılık deposu keşfetmemiz muhtemeldir. Yavrusunu koruyan bir anne gibi, içsel yumuşaklık genellikle dışsal sertliğe yol açar. Başkalarına sınır koymanın temeli, kendi sınırlarımızı bilmektir.

"duygusal iyileşme için çok önemli olan acı ve ıstıraba karşı şu anki tavrımsa, bu geçmişimi geride bırakmam gerektiği anlamına mı geliyor?"

Bu soru, hastalarının erken çocukluk deneyimlerini araştırmak üzere eğitilmiş psikoterapistlerle yaptığım birçok tartışmayı yansıtıyor. Geçmişimizin bizi nasıl şekillendirdiğini anlamak gerçekten önemli. Temel duygusal alışkanlıklarımız, dikkatli öz-şefkat için anlamlı nesnelerdir (4. Bölümdeki öz şemalara bakınız) ve yaşamlarımızın ayrıntılarını bilmek, onları daha tam olarak kabul etmemize yardımcı olur.

Bölüm 1'de anlatılan ve kızarmasını kontrol edemeyen genç kadın Michelle'i hatırlıyor musunuz? Michelle her zaman son derece hassas bir insan olmuştu, üç erkek kardeşinden daha fazla. Babası oldukça katıydı ve çocuklara üzüldüğünde sözlerini sakınmadı. Michelle de görünüşüyle çok dikkat çeken güzel bir çocuktu ama okul işleri ona kolay gelmiyordu. Okul başladığında, özellikle de kaygısız bir yazdan sonra, her Eylül ayından korkuyordu.

Michelle, kendisini okul çalışmalarına özenle adadı ve sonunda iyi bir üniversiteden mezun olmayı başardı.

Ancak derinlerde, Michelle her zaman bir sahtekar gibi hissetti. Zekası veya yetkinliğinden ziyade sıkı çalışmasından kaynaklandığına inandığı ebeveynlerinin başarılarını fazlasıyla aşmıştı ve babasının eleştirel mesajlarını içselleştirmişti. Michelle iş görüşmelerine gittiğinde, özellikle görüşmeci erkekse, yetersizliklerinin ortaya çıkacağından emindi.

Michelle, kabul temelli stratejilerin kızarmasını durdurduğunu keşfettikten sonra terapiye kısa bir delice aşık oldu. Ancak delicesine aşık olma, aylarca süren hayal kırıklığına yol açtı. Kızardığını "kabul etmek" yeterli değildi - daha derin bir şeyin ele alınması gerekiyordu. İronik olarak, Michelle sonbahar mevsiminde depresyona girdiğinde bir atılım yaptı. Okulla bağlantı kurana kadar neden böyle hissettiğini anlayamadı.

Machine Translated by Google

devam ettiğini ve yılın o zamanında kendini ne kadar kötü hissettiğini. “Babam bana her zaman kardeşlerim kadar zeki olmadığımı söylerdi. Ona aksini asla kanıtlayamazdım. Korkunç hissettirdi.”

Bu içgörüyle Michelle, kalbinin derinliklerinde kalan acıyı hissetmeye başladı. Kızarmayı kabul etmek, tam bir başarısızlık - sevilmeyen olmak demekti. Michelle, o uzun yıllar süren akademik mücadele ve kendinden şüphe duymaya başladı ve bunun için sadece üzülmesine izin verdi. Bir şekilde kendini daha insani ve vücudunda hissetmeye başladı. Michelle de duygularının ne kadar derinlere indiğini bilerek terapi sürecinde daha sabırlı oldu. Kızarmaya tepki olarak kendini daha fazla kabul etmeyi öğrenmek için kendine 3 yıl verdi. Sürece yardımcı olmak için Michelle, İsa'nın kendisini ne zaman kötü hissetse omzuna dokunduğunu hayal etti. Yüzü kızarmaya başlayınca, "Kendimi olduğum gibi seveyim mi?" diye ekledi. Geçenlerde, son görüşmemizden 1 yıl sonra, hikayesini yazmak için izin almak için Michelle'i aradım. Bana artık kızarmayı neredeyse hiç düşünmediğini söyledi.

Şair Naomi Shahib Nye'nin diyebileceği gibi, öz-şefkat “ayrıntıların parıltısına” sahiptir. Günlük deneyimlerimizin daha derin anlamı ile bağlantı kurmak için hayatımızın detayları gereklidir. Michelle örneğinde, kökenini ve hayatında aldığı uzun yörüngeyi anlayana kadar duygusal acısıyla tam olarak bağlantı kuramadı - onu içsel olarak hissedemedi. Sonra kendine şefkatle hitap etmesi gereken derin ve otantik bir deneyim yaşadı. Öz-şefkat, kişisel sorunlarımızı atlatmak için bir strateji değildir - onların içinde dolu dolu bir yaşam sürmemize yardımcı olur .

“Kendine şefkat benim için çok şey yaptı, ama duygusal bir tedavi mi?”

Hayat sorunsuz akarken her zaman bir öz-şefkat unsuru vardır -kendimize özen göstermek ve kendimize mutlu olmamıza izin vermek-. Bununla birlikte, her durumda kendimize şefkat gösterme konusunda dikkatli olmalıyız. Bazen baş edilebilir hale getirmek için acımızdan uzaklaşmamız, bazen ilaç almamız, bazen de hiçbir şey yapmamamız gerekir.
Öz-şefkat evrensel bir derde deva değildir.

Duygularımıza karşı sert bir tavır almamız gereken durumlar da vardır. Bu, onları reddetmek anlamına gelmez, daha ziyade belirli koşulların - taciz, savaş, sağlık görevlisi olarak çalışma - daha sonra duygularımızı işleyinceye kadar yalnızca elimizdeki göreve odaklanmamızı gerektirdiği anlamına gelir. Hayatımızdaki zorluklar, tek başına öz şefkate yanıt veremeyecek kadar çeşitlidir, ancak elimizdeki diğer araçlarla birlikte öz şefkat, hayatı çok daha kolaylaştırabilir. Nihayetinde, uzun vadede hayatımızı daha mutlu eden şey, yapılacak şefkatli şeydir.

Garip gelebilir, ancak başkalarına tavsiye verirken genellikle “öz şefkat” teriminden kaçınmaya çalışıyorum çünkü bu, hepimizin kaçınılmaz olarak başarısız olacağı bir standart yaratıyor. Öz-şefkat, sahip olduğumuz ya da sahip olmadığımız bir “şey” değildir. Bunun yerine, bir uygulayıcı ve bir terapist olarak, duygusal acıya açık kalmaya ve bir an sonra ona nezaket üflemeye çalışıyorum.

İLERLEMEYİ ÖLÇMEK

Öz-şefkat uzun vadeli bir maceradır. Kendinizdeki değişiklikleri neredeyse anında fark edeceksiniz, ancak temeldeki tutum değişikliği yavaş, artan bir süreçtir. Uzun bir bakış açısına sahip olmak en iyisidir - kendinize pratik yapmak için bir ömür verin, ancak yol boyunca ilerlemeyi fark ettiğinizden emin olun.
Haba na haba, hujaza kibaba ("Azar azar tencereyi doldurur" için Swahili). Ya da, iyi arkadaşım ve meditasyon öğretmenim Trudy Goodman'ın dediği gibi, "Öz-şefkat asla sabit değildir, asla gelmemiştir."

Machine Translated by Google

öz-Merhamet ölçeği

4. Bölümde okuduğunuzda Öz-Şefkat Ölçeği'ni tamamladıysanız, şimdi nasıl olduğunuzu görmek için kendinizi yeniden test edebilirsiniz. Kendine şefkat, ortak insanlık ve farkındalık konusundaki puanlarınızın yükselip yükselmediğine ve kendini yargılama, tecrit ve aşırı özdeşleşme puanlarınızın düşüp düşmediğine bakın. öz-Merhamet Dergisi

Öz şefkatin dönüştürücü gücünü keşfetmek için bir ay yeterli bir süre.
2 ay içinde, hem delicesine aşık olma hem de hayal kırıklığı evrelerinden geçme ihtimaliniz var. Yeni başlayan uygulayıcılara , uygulamanın iniş çıkışlarını keşfetmek için en az 3 ay boyunca bir günlük tutmalarını tavsiye ederim. Günlük tutmak, alışkanlık değişikliğini izlemek, sorunları gidermek ve en önemlisi, yaşamınızdaki sorunlara yanıt vermenin yeni yollarını fark etmek için bir fırsattır. Basit yazma eylemi de bağlılığınızı güçlendirir.

Günlüğünüzü basit ve kullanımı kolay hale getirin. Bilgisayarınızda açık bir belge tutabilir, kendinize günlük bir girişi e-posta ile gönderebilir veya sadece çantanızda veya cebinizde bulunan bir deftere notlar alabilirsiniz. Aklınızda beklenmedik bir şekilde belirebilecek nazik sözler gibi ince değişiklikleri kaydedin.
Yazacak biri değilseniz, değişiklikleri zihinsel olarak not edin veya ilerlemenizle ilgilenebilecek diğer kişilere bunlardan bahsedin. Bir Öz-Şefkat Günlüğü şöyle görünebilir:

12. Gün

Dün gece kötü uyudum ve sinirli hissediyorum. Kahveden sonra 20 dakika oturma meditasyonu. Daha iyi hissetmek için meditasyon yaptım, ki bu hiç işe yaramadı. Kendimi kötü hissetmeme ve cümleleri söylememe izin verdiğimde, daha iyi hissettim. İşe giderken cümlelere devam ettim ama sonra bütün günü unuttum. Çok meşgul. Uyumadan önce tekrar deneyeceğim.

13. Gün

Dün gece daha iyi uyudum, belki de sözler yüzünden? Bugün meditasyon yapmak için zaman yok. Yine de duşumdaki ılık suyun bilinçli olarak tadını çıkardım. Bu farklıydı. Meditasyon yapmadığım için gün içinde bu cümleleri daha sık söylemeye söz verdim kendime. Telefonum çaldığında arayan kimliğinde bunun kreş olduğunu fark ettim. "Güvenli, güvenli, güvenli" dedim ve telefonu açtım. Bir ilk! Hiçbir sorun yoktu ama yine de daha iyi hissettim.

14. Gün

Bu sabah 10 dakika oturdu. Yataktan kalkmadan önce bunu tasavvur etmemde yardımcı oldu. 20 dakikayı tercih ederim. Nefes kısmını 10 dakikada geçemedim. Yoğun bir günden önce sadece kendimle olmak için oturduğumu ve her şeyin olduğu gibi olmasına izin verdiğimi önceden düşünmeye yardımcı oluyor. Günün böyle tek zamanı. Genellikle bir şeyler başarmaya çalışıyorum.

Eski araba çıngırağı eve dönerken yeniden başladı. %$#@&*! Yani, METTA!

15. Gün

"Korkma" diyerek uyandım. Bunun nereden geldiğine dair bir ipucu yok. ben sertim! Sabahlar biraz daha az çılgınlaşıyor, belki de daha erken yatacağım için. Josh'u kapıdan çıkarmaya çalışmak hâlâ acı verici. Belki ona metta cümleleri söylerim. Bunları bilerek büyümek Josh'a zarar veremezdi.

Günlük tutmanın kendisi derin düşünceye dayalı bir uygulama ve öz şefkat egzersizidir. sen garip, tuhaf veya kafa karıştırıcı olsa bile, kendi deneyiminizin değerini onurlandırmak.

Machine Translated by Google

Günlük tutmaya başlarken sorun yaşıyorsanız, işte tüm krediyi alan tembel bir meslektaşınıza karşı kızgınlık gibi belirli bir sorun seçmeyi deneyin ve ne yaptığınızı ve nasıl gittiğini belgeleyin. Belki de "Kendimi olduğum gibi sevebilir miyim" demeye başladınız. Nasıl gidiyor? Ayrıca, ne zaman çalışmayı unuttuğunuzu not edin - eski alışkanlıklara dönüş kaygan eğimi - ve kendinizi nasıl destekleyeceğiniz konusunda beyin fırtınası yapın.

Meditasyon yaparken ilerlemenizi değerlendirme tuzağından kaçının . sahip olabilir veya olmayabilirsiniz olumlu bir ruh hali ve hala ilerleme kaydediyor. Pratik yaparken, uygulamanın kendisine sadık kalın.
Bu, kendinizi kötü hissediyorsanız, kendinize nezaket gösterin demektir. Ya da dikkatinizi nefesinize sabitleyin ya da arkanıza yaslanın ve içsel dramayı cömert, açık yürekli bir şekilde izleyin. Şu anda meşgul olun ve işiniz bitene kadar nasıl çalıştığını yargılamayın.

İlerlemenizi günlük yaşamınızda nasıl hissettiğinizle ölçebilirsiniz . Daha mutlu, daha özgüvenli, daha az stresli hissediyor musunuz? Daha da önemlisi, işler ters gittiğinde kendinize karşı giderek daha fazla iyi niyetle mi karşılık veriyorsunuz? Sehpaya dizinizi vurduğunuzda, "Ah! Bu acıttı! Tanrı seni seviyor!" yoksa "Seni beceriksiz pislik!" dedin mi? Kendini eleştirme, kendini soyutlama ve kendini özümseme ile kendini nezaket, insan olma duygusu ve kendini bırakma yeteneğiyle mi takas ediyorsun? Eğer öyleyse, not alın.

YENİ BAŞLANGIÇ

Mutluluğa ve esenliğe giden yol asla bitmez. Tam geldiğimizi düşündüğümüzde, yeni bir meydan okuma kendini gösterir ve yeniden başlarız. Bu kitap, duygusal acının bir şey olduğu noktaya kadar kendimizi iyileştirebileceğimiz yanılsamasını ortadan kaldırmaya yardımcı olmak için yazılmıştır.

"Are we there yet?"

geçmiş. Daha verimli bir yol, yaşadığımız ve nefes aldığımız sürece alışılmadık bir nezaket - kendimize karşı nezaket - geliştirmektir. Meditasyon öğretmeni Pema Chödrön'ün sözleriyle: ". . . bunca yıldan sonra hala deli olabiliriz. Bunca yıldan sonra hala kızgın olabiliriz. Hâlâ çekingen, kıskanç veya değersizlik duygularıyla dolu olabiliriz. Önemli olan . . kendimizi bir kenara atıp daha iyi bir şey olmaya çalışmamak. Bu, zaten olduğumuz kişiyle arkadaş olmakla ilgili."

Hayatınızdaki tüm farkı yaratabilir.

Machine Translated by Google

EK A duygu sözcükleri

T

Aşağıdaki duygu sözcükleri listesi, bilgisayar dilbilimcisi Steven DeRose tarafından çevrimiçi bir aramadan derlenmiştir. İnsanın duygusal deneyiminin inceliğini ve çeşitliliğini kanıtlar. Liste, günlük yaşamda sahip olabileceğiniz hemen hemen her duygu için bir etiket bulmak için kullanılabilir.

Bu liste ve yazarın kaynakları da www.derose.net/steve/resources/emotionwords/ewords.html.

Steven J. DeRose'un izniyle yeniden basılmıştır.

acı/zevk kızgın

hırçın, kızgın, sinirli, dehşete düşmüş, acı, kaynar, çapraz, harap olmuş, iğrenmiş, öfkeli, hüsrana uğramış, tüttüren, öfkeli, düşmanca, hırıltılı, yahni, tütsülenmiş, öfkeli, iltihaplı, çileden çıkmış, öfkeli, tahriş olmuş, kıpkırmızı, çıldırmış, gücenmiş, çileden çıkmış, öfkelenmiş, kışkırtılmış, öfkeli, küskün, somurtkan, silaha sarılmış, öldürücü, çalışkan, gazaplı, yıpranmış

üzgün

ağrıyan, tutulmuş, ıstıraplı, ıstıraplı, yaslı, mavi, neşesiz, bulutlu, bunalmış, ezilmiş, karanlık, kederli, bunalımlı, umutsuz, umutsuz, tesellisiz, hoşnutsuz, cesareti kırılmış, cesareti kırılmış, kasvetli, hoşnutsuz, sıkıntılı, acıklı, aşağı, mahzun, morali bozuk, korkunç, kasvetli, donuk, mahçup, yassı, çatık, kasvetli, kasvetli, asık, kederli, kederli, suçluluk, talihsiz, kalbi kırık, ağır yürekli, aşağılanmış, incinmiş, huzursuz, umutsuzluk, acı içinde, çöplükte yaralı, neşesiz, yalnız, morali bozuk, alçak, kasvetli, melankoli, huysuz, moping, kederli, kırgın, ezilmiş, türü dışında, acıklı, acınası, pişman, pişmanlık, kederli, utanmış, şok olmuş, kasvetli, kederli, ruhsuz , acı çeken, somurtkan, somurtkan, işkence görmüş, trajik, mutsuz, kederli, kederli, endişeli

mutlu

havadar, eğlenceli, hareketli, kutsanmış, mutlu, neşeli, parlak, tempolu, canlı, neşeli, neşeli, rahat,

halinden memnun, şenlikli, güler yüzlü, kendinden geçmiş, sevinçli, coşkulu, heyecanlı, neşelenmiş, sevinçli, şenlikli, özgür ve

Machine Translated by Google

kolay, hareketli, güler yüzlü, memnun, neşeli, harika, yüksek ruhlu, komik, esprili, önemli, ilham verici, neşeli, şakacı, neşeli, neşeli, neşeli, neşeli, sevinçli, gülüyor, kaygısız, canlı, şanslı, neşeli, neşeli, çok sevinçli, huzurlu, oyuncu, memnun, gururlu, kendinden geçmiş, memnun, küstah, kendinden memnun, sakin, ışıltılı, enerjik, canlı, güneşli, müthiş, müteşekkir, sakin, heyecanlı, capcanlı kendinden geçmiş memnun, muhteşem, fantastik, çok memnun

güç/kontrol/sorumluluk

dayanılmaz

saldırgan, coşkun, ölümsüz, yok edilemez, yenilmez, yenilmez, güçlü, durdurulamaz

güçsüz

utangaç, engellenmiş, yenilmiş, cesareti kırılmış, dağınık, bitkin, umutsuz, sorumsuz, bunalmış, engellenmiş, yıpranmış, yıpranmış Kontrolden çıkmış

dikkatsiz, iktidarsız, zorunlu, silinmiş, güçsüz, pervasız, savunmasız, zayıf kayıtsız

kayıtsız, can sıkıntısıyla dolu, hareketsiz, tembel, uyuşuk, hissiz, pasif, hareketsiz, kaygısız, motivasyonsuz

yeterli

yetenekli, yetkin, sakin, kendine güvenen, cesaretlendirilmiş, heyecanlı, kontrollü, organize, sorumlu

ek

tek başına

kesilmiş, dışlanmış, terk edilmiş, yalıtılmış, dışlanmış, reddedilmiş, dışlanmış, müstakil, yalnız, yalnız, yanlış anlaşılmış

bağımsız

kibirli, özerk, kendini beğenmiş, güçlü, maço bağlı

sevecen, ait, büyülenmiş, el üstünde tutulan, şefkatli, bağlantılı, empatik, dahil, sevilen, sevilen, seven, anlaşılan

bağımlı

bağımlı, güvensiz, muhtaç, sempatik

nefret edilen

terk edilmiş, azarlanmış, eleştirilmiş, terk edilmiş, atılmış, terk edilmiş, göz ardı edilmiş, dışlanmış, hayal kırıklığına uğratılmış, gözden kaçırılmış, reddedilmiş, değiştirilmiş, onaylanmamış, sevilmeyen, sevilmemiş

Sevilen

kabul edilen, beğenilen, tapılan, beğenilen, arzu edilen, emanet edilen, sevilen, onaylanan, değer verilen, memnuniyetle karşılanan

Machine Translated by Google

SOSYAL DURUM

küçümsenmiş

mahcup , küçülmüş, itibarsız, itibarsız, önemsiz, hafife alınmış, desteklenmeyen mahcup

utanmış, beceriksiz, aşağılanmış, suçlu ortalama ortak, sıradan saygın

takdir edilen, takdir edilen, saygı duyulan, saygı duyulan, önemli, desteklenen, değer verilen, tapılan

Adalet

aldattı

aşağılanmış, mağdur
edilmiş

hakarete uğramış, kategorize edilmiş, suçlu, yargılanmış, etiketlenmiş, derecelendirilmiş, basmakalıp

Gerekçeli aklandı, beraat etti, yatıştırıldı, kurtarıldı, tatmin edildi, haklı çıkarıldı, muaf tutuldu, kayırıldı,

bağışıklık, ayrıcalıklı

FreeDom kapana kısıldı

hapsedilmiş, opsiyonsuz

Yüklü

mecbur, baskı altına alınmış, üzerine konulmuş, engellenmiş

Özgür

özerk, bağımsız, serbest bırakılmış, zincirlenmemiş

YÖN/ODAKLAMALAR

raydan çıkmış

kopuk, yönünü şaşırmış, yırtık

Şaşkın, şaşkın, kafası karışmış, odaklanmamış kayıp

Odaklanmış

kendini adamış, kendini beğenmiş, kararlı, takıntılı bölgede

mecbur, tüketilen

Machine Translated by Google

Arzu/çıkar Demoralize

hayal kırıklığına uğramış, cesareti kırılmış, cesareti kırılmış, hayal kırıklığına uğramış, huysuz, tiksinmiş, boğulmuş, engellenmiş

Sıkılmış

kararsız, kayıtsız, kayıtsız, can sıkıntısı dolu, kayıtsız, isteksiz, motivasyonsuz çekici

emilmiş, etkilenmiş, sabırsız, beklenti dolu, endişeli, cezbedici, hırslı, meydan okuyan, ilgili, kendine güvenen, özlem duyan, meraklı, adanmış, arzulu, hevesli, ciddi, büyülenmiş, dalmış, coşkulu, heyecanlı, büyülenmiş, ateşli, ateşli, umutlu, meraklı, ilham verici, niyetli, ilgili, merak uyandıran, hevesli, motive, gerekli, meraklı, meraklı, gayretli

şehvetli

bağımlı, ateşli, tahrik olmuş, azgın, ateşli ve rahatsız, delicesine aşık, şehvetli, muhtaç, tutkulu, açık, özlem duyan

GÜVENLİK/GÜVENLİK

korkulu

korkmuş, dehşete düşmüş, telaşlanmış, endişeli, dehşete düşmüş, endişeli, huşu içinde, temkinli, tavuk, korkak, savunmasız, çekingen, dehşete düşmüş, şüpheli, açıkta, korkak, korkak, kıpır kıpır, korkmuş, tereddütlü, dehşete düşmüş, histerik, korku içinde, güvensiz, kararsız tehditkar, kuşkulu, gergin, paniklemiş, taşlaşmış, fobik, titriyor, huzurlu, korkmuş, titrek, şok olmuş, şüpheli, korkmuş, dehşete düşmüş, ürkek, ürkek, titreyen, titrek, üzgün, endişeli, sarı endişeli
endişeli, temkinli, ilgili, güvensiz, şüpheli, şüpheli, şüphe dolu, tereddütlü, kararsız, dalgın, kafası karışmış, sorgulayan, şüpheci, şüpheli, gergin, inanmayan, belirsiz, rahatsız, bocalayan

Korkusuz

cüretkar, gözüpek, cesur, kesin, kendine güvenen, cesur, gözüpek, gözüpek, kararlı, cesaretlendirilen, girişimci, cesur, cesur, kahraman, kendinden emin, kararlı, güvenli, kendine güvenen, canlı, yürekli

güvenli

rahat, sakin, rahat, sakin, huzurlu, güvenli sürpriz

şaşırmış, şaşkın, kafası karışmış, şok olmuş, şaşırmış, şaşırmış

çeşitli

aktif, korkmuş, ajite, husumet, düşmanca, yapay, şaşkın, farkında kötü, dengeli, güzel, bulanık

Machine Translated by Google

çocukça, açık, zeki, rekabetçi, Karmaşıklık, uzlaştırıcı, göze çarpan, kısıtlı, aşağılayıcı, nazik, zalim, alaycı

aldatıcı, kararlı, meydan okuyan, bağımlı, umutsuz, yıkıcı, farklı, loş, diskalifiye, dikkate alınmayan, tatminsiz, dikkati dağılmış, rahatsız, bölünmüş, tükenmiş, sarkık, dilsiz
dünyevi, hayata küsmüş, boş, enerjik, aydınlanmış, kıskanç, kötü, bıkmış

başarısızlık, yorgun, katı, telaşlı, düşkün, aptal, bağışlayıcı, şanslı, dürüst, çılgın, arkadaş canlısı, donmuş, yerine getirilmiş,

dolu, boşuna cömert, sersem, iyi, minnettar, açgözlü, saf sinirli, aceleci, kibirli, yardımsever, çaresiz,

vatan hasreti, onurlu, korkunç

empoze edilmiş, etkilenmiş, yetersiz, yeteneksiz, beceriksiz, düşüncesiz, etkisiz, aşağı, yoğun,

gözü korkmuş, karmaşık, ilgili kıskanç, ürkek nazik hoşgörülü, özlem dolu, sevimli

olgun, ortalama, meditatif, metodik, sefil, sefalet, alaycı, öldürücü doğal, yaramaz, güzel

iğrenç, tuhaf, iyimser, yerinde olmayan

acılı, sabırlı, tedirgin, karamsar, acınası, hoş, poz veren, sahiplenici, güzel, saldırgan, yere koy, şaşkın

rahat, rahatlamış, saygın, duyarlı, huzursuz, ölçülü, intikamcı, ödüllendirilmiş, gülünç, doğru, rutin

şüpheci, küçümseyici, kendine güvenen, kendinden şüphe duyan, köle, keskin, utangaç, hasta, aptal, samimiyet, uykulu, uykulu, akıllı, sinsi, ciddi, kindar, kararlı, cimri, garip, stresli, inatçı, sersemlemiş, aptal, başarılı, intihara meyilli, üstün, emin

konuşkan, baştan çıkarıcı, inatçı, hassas, belirsiz, korkunç, yorgun, hoşgörülü, sorunlu, güvenilir

çirkin, habersiz, kararsız, hak etmeyen, istenmeyen, huzursuz, eşitsiz, haksız, yerine getirilmemiş, birleşik,

emsalsiz, kararsız, desteklenmeyen, istikrarsız, emin olmayan, istenmeyen, değersiz, gergin, işe yaramaz şiddetli,

uyanık, aşağılık, şiddetli, iğneleyici yorgun, kaprisli, kötü, silinmiş, harika, değersiz, layık

EK B ek öz

şefkat egzersizleri

A

Machine Translated by Google

öz-şefkat egzersizi, acı çektiğimizde kendimize karşı iyi niyeti geliştiren herhangi bir uygulamadır. Sevgi dolu nezaket (metta) meditasyonu, nasıl hissettiğimiz üzerinde büyük etkisi olan iç diyaloğu değiştirdiği için bu kitapta vurgulanmıştır. Öz şefkate giden diğer yollardan Bölüm 5'te bahsedilmiştir ve daha fazlası Ek C'de listelenen kitaplarda ve sesli materyallerde bulunabilir. Aşağıda açıklanan ek uygulamalar, benzersiz yapıları veya geniş çekicilikleri nedeniyle seçilmiştir.

MEDİTASYON YAPMAK VE ALMAK (TONGLEN)

Bu olağandışı meditasyon, sıradan nefes alma sürecini kullanır, onu acıyı teneffüs etme ve rahatlık ve esenlik verme zihinsel pratiğiyle koordine eder. " Acı çekmek mi?" diyorsun. “Tersi olması gerekmez mi, rahatlık nefes alıp ıstırap verme mi? Ben sadece içimde acı biriktirmiyor muyum?” Bu meditasyonun güzelliği, her nefeste, olumsuz deneyimlerden kaçınma veya direnme yönündeki içgüdüsel eğilimimizi tersine çevirmesidir. Kasıtlı olarak acıyı içimize çekerek, zihinsel alışkanlığı baltalıyoruz.

acıyı yaratan ve sürdüren direniş. Bu merhametli bir davranış.

Meditasyon yapmak ve almak, MS 10. yüzyılda Hindistan'da yaşayan Budist öğretmen Atisha Dipankara Shrijnana'ya atfedilir . Tong , Tibet dilinde “vermek”, len ise “almak” anlamına gelir. (Aslında len-maşa, alma ve verme şeklinde uygulanmaktadır.) Bu zihin eğitimi tekniğinin amacı, kişinin kendisi de dahil olmak üzere tüm varlıklara karşı şefkat geliştirmektir. Meditasyon vermenin ve almanın en önde gelen Batılı savunucusu, Tibet Budist geleneğinde bir Amerikan rahibesi olan Pema Chödrön'dür. Özellikle Tonglen olmak üzere Ek C'de listelenen kitapları , uygulamaya ilişkin zengin bir içgörü sunuyor. Aşağıdaki meditasyon talimatları dizisi Pema Chödrön'ün talimatlarından uyarlanmıştır ve özellikle öz-şefkati vurgular.

10-20 dakika oturma meditasyonu olarak veya ihtiyaç duyduğunuzda gayri resmi olarak uygulanabilirler.

- Birkaç dakika sessizce oturun.
- Birkaç bilinçli nefes alın, vücudunuzun tüm gözeneklerinden nefes alıp verin. Nefes alırken ve verirken nefesinizi hissedin. Vücudunuzu her nefeste şişen bir balon olarak hayal etmek isteyebilirsiniz. Dikkatiniz nefesinize sabitlenene kadar bunu yapın.
- Vücudunuzdaki fiziksel duyulara kendinizi açın ve herhangi bir rahatsızlığı bulun. varsa nerede bulunur? Karnınız, göğsünüz, boynunuz veya kafanız?
- Şimdi kalp bölgenize odaklanın ve herhangi bir duygusal sıkıntı taşıyıp taşımadığınıza bakın. eğer öyleyse, dokusu nedir? “Kalın”, “çalkantılı”, “sert”, “kaba” veya “ağır” mı hissediyor? zihninizin gözünde nasıl görünüyor? “Karanlık”, “gri” veya “karanlık” mı görünüyor? Açıkça tanımlayabilmeniz için rahatsızlığı hissetmeye çalışın. İsterseniz ona "acı", "cesareti kırılmış" veya "endişeli" gibi bir ad verin.
- Rahatsızlığınızı nefesinize bağlayın. her nefeste sıkıntını içine çek. zengin, tam bir nefes alın. rahatsızlığı vücudunuzun neresinde olursa olsun içinize çekin.
- Rahatsızlığınızın aradaki boşlukta dönüştüğünü hayal edin. Aldığınız ve verdiğiniz nefesler, belki varlığınızın merkezindeki ışıkla ya da sadece kendi başına.
- Kendinize ve başkalarına ferahlık ve ferahlık verin. Merkezinizden kendi bedeninizle nefes alın, onu esenlikle ve dünyaya boğmak.

Machine Translated by Google

- Verdiğiniz nefesin, aldığınız nefesin tersi olmasına izin verin. karanlıkta nefes alıyorsan, ışık gönder. sıkılık çekiyorsanız, yumuşaklığı soluyun. pürüzlülük içinde nefes alıyorsanız, pürüzsüzlük gönderin. farkı hissedeceğiniz şekilde pratik yapın. Bedeninizi boş bir balon olarak hayal ediyorsanız, havayı dışarı bırakın, tüm varlıklara temiz, saf hava bırakın. Belirli ihtiyaç sahiplerine veya genel olarak dünyaya kolaylık ve esenlik gönderebilirsiniz.

- Alışana kadar ıstırabı içinize çekmek veya esenliği solumak için birden fazla nefes almaktan çekinmeyin. Ardından nefesinizin yavaş yavaş doğal, kolay bir ritme oturmasına izin verin, sıkıntınızı soluyun ve nezaket ve esenliği soluyun.

- Tüm içsel deneyiminizin olduğu gibi olmasına izin vererek, sessizce oturarak meditasyonunuzu kapatın.

Tonglen meditasyonu, yapışkan hisleri serbest bırakma yeteneğimize bağlıdır - onları içeri çekip özgürce bırakmamıza. Bu nedenle Pema Chödrön'ün talimatları, derinin tüm gözeneklerinden nefes almamızı veya bedenlerimizi boş bir balon gibi görselleştirmemizi öneriyor - daha az şey kalıyor. Tonglen antrenmanından önce ve sonra sessizce oturup tüm çabamızı bir kenara bırakmamızın nedeni de budur.

Tonglen meditasyonu, bu kitapta daha önce bahsettiğimiz temel şifa mekanizmalarının çoğunu içerir. Nefese odaklanmış dikkatin sakinleştirici gücünü kullanır, ruminatif zihni bedene sabitler, duygusal acıdan kaçınma veya ona direnme eğilimini tersine çevirir, acının dengeli farkındalığını teşvik eder, iyi niyeti besler ve daha büyük bir anlam yaratır. başkalarıyla bağlantının.

34 yaşındaki yeğenim , tonglen uygulamasında bağlantının iyileştirici yönünü tanımama yardımcı oldu.

Yeğenim biri 2, diğeri 4 yaşında iki güzel kız annesi. 4 yaşındaki çocuğu bir aile toplantısında çok ağlayarak ve telaşlanarak zor bir dönemden geçiyordu. Bana kızının ağlamasını duymanın ne kadar acı verici olduğunu söyledi ve kızının veya kendisinin daha iyi hissetmesine nasıl yardım edeceğini bilemedi. Meşgul bir anne olarak meditasyon yapacak zamanı yoktu ve nefes almak için zar zor yeterli zamanı vardı. Tonglen meditasyonunun yardımcı olup olmayacağını merak ettim ve birkaç dakika içinde ona öğrettim.

Ertesi sabah kahvaltıda yeğenim bana uygulamanın harikalar yarattığını söyledi - kızının perişan olmaya devam etmesine rağmen sakin kalmasına yardımcı oldu. Bunun nasıl çalıştığını sorduğumda, sıkıntısını ve hüsranını içine çektiğini ve kızına sevgi üflediğini açıkladı. Uygulama, onun "kendimi kaybetmeden [kızımın] yanında kalmasına" izin verdi. Yeğenim ağlamanın durmasını isteyerek, farkında olmadan kızından uzaklaşıyordu ve ağlayan bir çocuğun acısını artı kopukluk acısını çekiyordu. Tonglen meditasyonu kızını geri almasına yardımcı oldu.

Sabahları aynada yaşlanma belirtileri -yeni kırışıklıklar, sarkık gıdıları- gördüğünde sıkıntısını hafifletmek için tonglen kullanan başka bir kadın tanıyorum, Celine. Celine aynadaki kadının endişesini içine çeker ve nefes verirken Celine, "Sevgilim, daha yeni yaşlanıyorsun.
Diğer herkes de öyle. Herkes birlikte yaşlanıyor."

Tonglen, herhangi bir şekilde sıkıntılı olduğumuzda uygulanabilir. Workhorse kişilikleri tongling'i seviyor gibi görünüyor çünkü biraz pratikle yoğun bir güne zahmetsizce kayıyor. Dışadönükler bağlantı yönünden hoşlanabilirler ve bunun metta meditasyonundan biraz daha az psikolojik olması - daha çok bedensel nefes alma sürecine dayanır. Genel olarak konuşursak, vücutlarından zevk alan insanlar kolayca tonglen'e gidebilirler. Metta pratiğinde deneyime sahip Tonglen uygulayıcıları, herkese sevgi dolu bir özdiyet göndererek, her bir tonglen nefesiyle birlikte metta ifadelerini tekrarlamayı deneyebilirler. Sizin için neyin işe yaradığını bulun. Meditasyon verme ve alma ile ilgili değişiklikler

Machine Translated by Google

Hangi yöntemi kullanırsak kullanalım, duygusal acıya açılmak bazen bunaltıcı olabilir. Tonglen uygulaması sırasında bu olursa, yararlı bulduğum birkaç değişiklik var. Örneğin, eğer çok
bunalmış, şunu dene:

- Birkaç dakika sessizce oturun.
- Vücudunuzun tüm gözeneklerinden birkaç nefes alın ve tüm gözeneklerinizden nefes verin.
- Sizi seven birkaç kişiyi düşünün ve onları çevrenize yerleştirin. Onları size istediğiniz kadar yakın veya uzağa yerleştirin. Kalplerinde sevgi ve özenle, sadece sizin için sabırla oturduklarını hayal edin. Ayrıca en sevdiğiniz evcil hayvanlarınızı görselleştirebilir veya kendinizi güzelliklerle çevrili doğal bir ortamda görebilirsiniz.
- Elinizi kalbinizin üzerine koyun.
- Bilinçli olarak nefes almaya devam edin. nefes alırken, onların sevgisini içinize çekin. nefes verirken sevgiyi geri ver. bir anlam ifade et sıcaklık ve nezaketi solumak ve şükran ve sevgiyi solumak.
- Size ve sizden yayılan sevgi dolu nezaket enerjisini hissederek, dilediğiniz kadar nefes alıp verin.
  nefes aldıkça.
- Gözlerinizi nazikçe açın.

Bu uyarlama sizi acı çekmekten uzaklaştırır ve derinden üzgün olduğunuzda uygundur. Daha az üzgün olduğunuzda -belki de sadece "rahatsız olduğunuzda"- kendinizi biraz daha fazla acıya açabilirsiniz, ancak yine de kendinize sevgi dolu şefkat gösterdiğinizden emin olun. Aşağıdaki tonglen değişiklikleri yelpazesi, pratik yaparken ne kadar sıkıntılı olabileceğinize karşılık gelir:

- ezilmiş? seni sevenlerden sevgi dolu şefkat al. Vermek
  sevgi dolu - seni sevenlere nezaket.
- Rahatsız mı oldunuz? kendi acına katlan. sevgi- şefkat ver
  kendin.
- Sıkıntılı mısınız? kendi acına katlan. sevgi- şefkat ver
  kendin ve başkaları.
- Memnun kalmadınız mı? kendi ıstırabını ve başkalarının ıstırabını kabul et. Başkalarına sevgi dolu şefkat verin.
- İçerik? başkalarının acılarına katlanmak. Başkalarına sevgi dolu şefkat gösterin.

Yukarıda verilen ilk tongling talimatlarının - kendi acınızı almak ve kendinize ve başkalarına sevgi dolu şefkat göstermek - orta rahatsızlık ("sıkıntılı") aralığında uygulandığını fark edebilirsiniz. Bundan daha iyi hissediyorsanız - yalnızca "memnun değil" - acınızı, şu anda tam olarak aynı şekilde hisseden gezegendeki milyonlarca insanın acısıyla birleştirmeyi deneyin. Örneğin, mideniz ağrıyorsa, midesi ağrıyan tüm insanları düşünün. Bu ortak çizin

Machine Translated by Google

nefes alarak bedeninize acı verin, onu dönüştürün ve herkese rahatlık ve esenlik için nefes verin. Mücadelenizde o kadar yalnız olmadığınızın hissinden kurtulabilirsiniz.

"İçten" hissediyorsanız, başkalarının acısını üstlenmeyi ve başkalarına sevgi vermeyi deneyin. Bu, kendi bireyselliğimizin hapishanesinden kurtulmak için tasarlanmış geleneksel tonglen uygulamasıdır. Dalai Lama'ya, özellikle bağışlayıcılığı geliştirmek için nasıl meditasyon yaptığı sorulduğunda, şöyle cevap verdi:

> Verme ve alma denilen meditasyon tekniğini kullanıyorum. · · Görselleştirme yapıyorum: gibi olumlu duygularımı gönder mutluluk, başkalarına sevgi. Sonra başka bir görselleştirme. Acılarını, olumsuz duygularını almayı hayal ediyorum. Bunu her gün yapıyorum. Çinlilere, özellikle de Tibetlilere korkunç şeyler yapanlara özel ilgi gösteriyorum. Bu yüzden meditasyon yaparken onların tüm zehirlerini içime çekiyorum—nefret, korku, zulüm. Sonra nefes veriyorum. Ve tüm iyi şeylerin ortaya çıkmasına izin verdim, şefkat, bağışlama gibi şeyler. Bütün bu kötü şeyleri bedenime alıyorum. Sonra zehirleri temiz hava ile değiştiririm. Vermek ve almak. Suçlamamaya özen gösteriyorum - Çinlileri suçlamıyorum ve kendimi suçlamıyorum. Bu meditasyon çok etkilidir, nefreti azaltmak için faydalıdır, bağışlamayı geliştirmek için faydalıdır.

Çoğumuz Dalai Lama'nın şefkatine ya da onun iç huzuruna sahip değiliz, bu yüzden bize şunu tavsiye ediyoruz: diğer değişikliklerle de pratik yapın.

MERKEZLEME MEDİTASYONU

Merkezleme meditasyonu, özellikle sizin ve mevcut durumunuz için geçerli olan şefkatli bir kelimeyi veya ifadeyi keşfetme tekniğidir. Sevgi ve şefkat meditasyonuna yeni başlayanlar, kendi kişiselleştirilmiş metta cümlelerini keşfetmek için merkezleme meditasyonunu kullanabilirler.

Merkezleme meditasyonu , Spencer, Massachusetts'teki bir Trappist manastırının tavan arasında keşfedilen, 14. yüzyıldan kalma, anonim olarak yazılmış The Cloud of Unknowing adlı kitaptan gelir . Merkezleme, 1982'de Peder Basil Pennington'ın Merkezleme Duası: Eski Bir Hıristiyan Dua Formunu Yenileme ile popüler hale geldi. Meditasyon, kalplerimizi ve zihinlerimizi olağan düşünce alışkanlıklarımızın ötesindeki içsel rehberliğe açmak için tasarlanmıştır. Aşağıdaki meditasyon, bu tekniğin dünyevileştirilmiş bir versiyonudur. Diğer birçok meditasyon gibi, öngörülen süre günde bir veya iki kez yaklaşık 20 dakikadır.

- Rahatça oturun, gözlerinizi kapatın ve birkaç derin, rahatlatıcı nefes alın.
- Duruşunuza dikkat edin – oturmak, uzanmamak, ayakta durmamak – ve bedeninizde herhangi bir his hissedin. Herhangi bir fiziksel rahatsızlığınız varsa, farkındalığınızla nazikçe ona dokunun. duygusal sıkıntınız varsa, fark edin ve bırakın orada ol.
- Şimdi, nefesinizi en güçlü hissettiğiniz yere dikkatinizi verin. Burun delikleri? Göğüs? Karın? zihniniz dolaştığında, yavaşça nefes alma hissine geri dönün. nefes alırken, farkındalığınızın nefes alma deneyimine derinlemesine girmesine izin verin. Bunu 5-10 dakika boyunca yapın.
- Nefes görünüşte birdenbire ortaya çıkar—aslında sizi soluyor, derin uykudayken bile sizi sağlıklı tutuyor. Nefesin derinlerine, nefesin kaynağına gidin. Bırakın farkındalığınız, nefesin çıktığı, en ufak hareketin başladığı derin, boş alana düşsün. Bu yer, düşüncelerin ve kelimelerin ötesinde, büyük bir barış ve özgürlük alanıdır.
- Sadece nefes almaya devam edin ve farkındalığınızı nefesinizin kaynağına açın. Bunu yaparken, köpüren herhangi bir kelime olup olmadığına dikkat edin. Kendinizi şu anda duymanız gereken şey olabilecek bir kelimeye veya ifadeye açın. Kalbinin derinliklerinden bir kelime veya cümle çıksa, bu ne olurdu?

Machine Translated by Google

- Bunu yapmak için birkaç dakika ayırın. Nefes alın, rahatlayın ve kendinizi derinden köpüren kelimelere açın. hiçbir kelime çıkmazsa, sadece nefesinle kal. Birkaç kelime ortaya çıkarsa, onları zihninizde yuvarlayın ve hayatınızın bu döneminde sizin için mükemmel olanı seçin. bazı olasılıklar "aşk", "bırak olsun", "seni seviyorum", "evet", "güven", "barış" veya "merhamet" olabilir.
- Bir kelimeniz veya deyiminiz olduğunda, onu zihninizde tekrar tekrar dolaştırarak tadını çıkarmanıza izin verin. fark edersen Zihninizin gezindiğini fark edin, onu çok nazikçe söze veya kelimelere geri getirin.
- Bir süre sonra, yaptığınız şeyi bırakın ve sadece içsel deneyiminizle birlikte olun, kendinizin olduğu gibi olmasına izin verin. sen.
- Gözlerinizi yavaşça açın.

"Seni seviyorum", "Bırakın ve Tanrı'ya izin verin" veya "Cesaretiniz olsun" gibi kişinin varlığının derinliklerinden gelen cesaret verici sözleri duymak heyecan verici bir deneyim olabilir. Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan bir elektrik mühendisi olan entelektüel bir müşterim, "Korkma" sözünü duydu. Sözler onu gözyaşlarına boğdu, her zamanki düşünce tarzıyla ilgisiz göründüklerinden neden ortaya çıktıklarından emin değildi. Sonra çocukluğundan tanıdık bir uyarı olan "Odaklan!" duydu. Merkezleme ifadesi olarak akıllıca "Korkma"yı seçti. DEHB'li başka bir hasta, merkezleme meditasyonunu yaparken "dinamo" kelimesini duydu ve zihni görevden ayrıldığında bunun kendisine enerji verdiğini hissetti.

Merkezleme meditasyonu aslında bir bükülme ile mantra meditasyonudur: mantra kendi kendine üretilir. Meditasyonda, bizi anlamsız düşüncelerden uzaklaştırmak ve zihni tek yönlü bir dikkatle sakinleştirmek için yaygın olarak bir mantra kullanılır. Dini geleneğe bağlı olarak, bazen mantranın anlamı önemlidir, bazen ses, bazen mantranın yazılması önemlidir ve çoğu zaman bir mantra sadece anlamsız, ancak yararlı bir dikkat nesnesidir.

Vücudun nefes verme sesi, "Ahhhhhhh, ahhhhhhh, ahhhhhhh" bir mantradır ve stres altındayken rahatlatıcı olabilir. Tanrı'nın bir ismini tekrarlamak, özellikle de Tanrı tarafından sevildiğini hissediyorsanız, öz-şefkat geliştirmek için bir mantra kullanmanın zorlayıcı bir yolu olabilir. Merkezleme meditasyonu sırasında bir Tanrı adı (İsa, Ram) akla gelebilir veya dini geleneğinizden getirilebilir.

Merkezleme meditasyonu, yabancılar, hayatta kalanlar veya mükemmeliyetçiler gibi yalnız veya sevilmemiş hissetme olasılığı yüksek olan insanlar üzerinde şaşırtıcı derecede faydalı bir etkiye sahip olabilir. Kendilerinin daha derin, daha sevgi dolu bir parçasına bağlı hissederler. Kelebek ve uçuşan kişilikler, içsel rehberliğe güvenmeyi öğrenerek meditasyonu merkeze almaktan da yararlanabilirler.

IŞIK MEDİSYON

"Aşkın ışığı." "Farkındalığın net ışığı." "Konuya biraz ışık tut." Işık, sevgi, hakikat ve bilgelik gibi erdemli niteliklerin evrensel bir sembolüdür. Işığı içimizde görselleştirdiğimizde, iyi niteliklerimizi onaylarız.

Aşağıdaki meditasyon, farklı meditasyon geleneklerinden gelen insanlara tanıdık gelebilir ve burada öz-şefkat için değiştirilmiştir. Görselleştirmede iyi olan okuyucular, sözsüz meditasyonu tercih edenler veya soyut görüntülerle çalışmaktan hoşlanan entelektüeller, hafif meditasyondan keyif alacaklardır.

Hafif meditasyonda bir dizi farklı zihinsel görev vardır, bu nedenle rahat ve telaşsız bir şekilde pratik yapmak için kendinize yeterli zaman, belki de 15-20 dakika verin. Önemli olan iç sıcaklığın tadını çıkarmak, çabuk bitirmek değil.

Machine Translated by Google

- Bir mum yakın ve önünüze koyun. oldukça düz bir sırt ile rahatça oturun ve birkaç derin, rahatlatıcı nefes alın. Her yöne sessizce ışık yayan muma bir dakika bakın. yavaşça kapatın gözler.
- Mum ışığını vücudunuzun kalp bölgesinde, sarsılmaz bir alev veya bir ışık küresi olarak gözünüzde canlandırın. Bırak ışıldasın bir mum gibi her yöne.
- Dikkatinizi kalp bölgenizde tutmaya devam edin. Kalbinizde mum ışığının yumuşak parıltısını hissedin. Dilerseniz gözlerinizi birkaç kez açıp kapatabilir, önünüzdeki alevi görebilir ve ardından alevi kalbinizde canlandırabilirsiniz.

- Zihniniz dağıldığında, onu çok nazikçe kalbinizdeki ışığa geri getirin.
- Şimdi ışığı vücudunuzun farklı bölgelerine yavaşça hareket ettirmeye başlayın. Vücudunuzun herhangi bir yerinde rahatsızlık hissediyorsanız, ilerlemeden önce ışığın orada bir süre daha kalmasına izin verin.

  Önce kafana getir. Işığın beyninizi aydınlatmasına izin verin.

  Ardından, kalp bölgenizden aşağı inerek, kollarınızdan birbiri ardına ellerinize getirin. ihtiyacın olan tüm zamanı al.

  tekrar kalbinizden başlayarak, şimdi ışığı gövdenize ve bacaklarınıza getirin - bir bacak ve sonra sonraki.

  Sonra ışığı kalbine geri getir. Herhangi bir duygusal acınız varsa, kalbinizi ışıkla doldururken rahatsızlığın orada olmasına izin verin.

- Şimdi ışığın kendinizin dışına yayılmasına izin verin, başkalarını odanıza veya evinize, ülkenize ve tüm dünyaya dahil edin. Zihninizin gözünde, kendinizi ve tüm çevrenizi sıcak, parlak ışıkla dolu olarak hayal edin.
- Hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaşça açın.

Işığı istediğiniz yere taşıyabilirsiniz. Kendinize saklamak istiyorsanız, bunu yapmaktan çekinmeyin. Bakıcılar ve dışa dönükler gibi kişilikler ışığı herkesle paylaşmak isteyebilir ve içe dönükler kendi içlerinde daha rahat hissedebilirler. Birkaç haftalık uygulamadan sonra, muhtemelen artık bir mum kullanmanıza veya vücudu ışıkla taramanıza gerek kalmayacak - bir anda vücudunuzu ışıkla doldurabileceksiniz.

Işık meditasyonu veya herhangi bir görselleştirme meditasyonu hakkında fazla gerçekçi olmaya çalışmayın. Mumu dışarıda gördüğünüz gibi zihninizin gözünde "görmek" zorunda değilsiniz - sadece kalp bölgenizde bir aydınlanma hissi olsun. Gözlerinizi kapattığınızda, göz kapaklarınızda ışık desenleri göreceksiniz. Bu mümkündür çünkü siz bilinçli bir varlıksınız ve sinir hücreleriniz enerji içerir. Vücudunuzun her hücresi enerji içerir. Göğüs boşluğunuzdaki enerjinin – nabız, ışık, canlılık – farkında olun.

Işığın olumsuz duyguları veya nitelikleri uzaklaştırmak için tasarlanmadığını unutmayın. Karanlığı "deneyerek" değil, doğası gereği ortadan kaldırır. Işığın sıcaklığı, ağrılı bir kasa uygulanabilen bir ısıtma yastığı gibidir. Tedaviyi gerektiği zaman ve yerde uygulayın ve ne olduğunu görün.

Machine Translated by Google

MÜZİK MEDİTASYONU

Müzik, içine çekildiğimizde bir meditasyon olabilir. Meditasyon, en geniş anlamıyla, belirli bir amaç için dikkat ve farkındalığı düzenleme yöntemidir. Müzik bazen rahatlatıcıdır, bazen uyarıcıdır ve çoğu zaman bizi sözsüz olarak yüksek algı ve duygusal farkındalık durumlarına taşır. Müziği kendimize karşı iyi niyet uyandırmak için, dikkatimizi odaklayarak ve sevgi dolu duyguların ortaya çıkmasına izin vermek için kullandığımızda, bu bir öz-şefkat meditasyonu haline gelir.

Müzik, acıların ortasında rahatlık sağlayabilir. Pachelbel'in "Canon"u, kanserden ölmekte olan sevgili bir arkadaşının hastalığını kabul etmesine yardımcı oldu. Bir atölyede "I Will Always Love You" (Whitney Houston) şarkısını çaldığımda, her zaman birkaç kişiyi gözyaşlarına boğar. Müzik dinlerken anahtar, kendinizi hareket ettirmenize izin vermektir .

Müzik evrensel bir dildir - tüm kişilik tipleri tarafından zevk alınabilir - ama aynı zamanda oldukça özneldir. Kendi "öz şefkat çalma listenizi" yapın. "Seni Daima Seveceğim" veya "Yanımda Kal" gibi bazı tanıdık aşk şarkılarını kendinize sevgi getirmek için yeniden yorumlayabilirsiniz. Anna Nalick'in "Just Breathe" gibi diğerleri
veya Garbage'ın "Bu Hayattaki Tüm İyilikler" açıkça öz-şefkatlidir. Josh Groban'ın "You Raise Me Up"ı gibi adanmışlık müziği, hem dünyaya hem de kendimize bakışımızı yumuşatarak derin bir sevgi duygusunu uyandırabilir.

İşte başlamanıza yardımcı olacak rastgele bir müzik seçimi:

"Sevgili Lord" / John Coltrane Dörtlüsü
"Size Yakın" / Marangozlar
Final, Senfoni No. 9: " Neşeye Övgü "/Ludwig van Beethoven
"Altmış Dört Yaşımdayken" / The Beatles
"Hayatımın Güneşisin" / Stevie Wonder
"Aşkımız Kalmak İçin Burada" / Ella Fitzgerald
"Melek"/Jimi Hendrix
"İsa, İnsanın Arzuladığı Neşe" / Johann Sebastian Bach
"Sevdiğim Kişiye Adanmış" / The Mamas and the Papas
Piyano Sonatı, Op. 109: ilk hareket/Ludwig van Beethoven
Finale, The Firebird/Igor Stravinsky'den Süit
"Uzan, Orada Olacağım"/Four Tops
Traumerei, Op. 15, # 7 / Robert Schumann
"Birini Seviyorsan Onu Serbest Bırak" / Sting
"Bir Senfoni Duyuyorum" / The Supremes
C'de Fantezi, üçüncü hareket/Robert Schumann
"Herkes Bir Yıldızdır"/Sly and the Family Stone
"Teşekkürler (Falletinme Be Fare Elf Agin)"/Sly and the Family Stone
Sonat No. 2: ilk bölüm, Andante/Alexander Scriabin
"Bana Yasla" / Ben E. King
A Love Supreme/John Coltrane Quartet'ten "Teşekkür"
"Sabah Gelene Kadar" / Minnettar Ölü
Rüyada Olmak /Michael Hewett
"Hoş Geldiniz" / John Coltrane Dörtlüsü

Machine Translated by Google

River/Ry Cooder ve VM Bhatt Tarafından Bir Buluşma

DOĞA MEDİTASYONU

Georgia O'Keeffe'nin dediği gibi, “Bir çiçek herkesin kalbine dokunur.” Vahşi alanlar ve milli parklar, sığınmak, bağlantı kurmak ve iyileşmek için gittiğimiz laik dünyanın hac merkezleri haline geldi. Doğada yürüdüğümüzde ister istemez kendimizi gökyüzü kadar büyük, bir ağaç kadar sağlam veya bir göl kadar derin hayal ederiz. Ormanda yeterince uzun süre oturur ve sessizce dinlerseniz, ormanın sakinleri sizinle birlikte olmak için dışarı çıkacaktır. Doğa meditasyonu özellikle hayatta kalanlar ve dışarıdakiler için şifa verici olabilir. İnsanlarla iletişim kurmak zor olduğunda ya da zorlaştığında, kendine şefkat göstermenin özel bir yolunu sunar.

Doğal dünya harika bir öğretmendir. Doğa sürekli olarak doğum ve ölümü, sıcak ve soğuğu, ıslak ve kuru, aydınlık ve karanlığı - süreksizliğin gerçeğini - ortaya çıkarır. Acı çekmenin evrenselliğini gösteren acımasız da olabilir. Doğa, sahip olunamayacak veya kontrol edilemeyecek kadar büyük ve güzeldir. Ancak kendimizi salıvererek ve kendimizin savunmasız kalmasına ve onun tarafından hareket ettirilmesine izin vererek doğanın zenginliğini paylaşabiliriz. Meditasyon budur.

Karımla benim Maine ormanlarında elektriği ve suyu olmayan bir kulübemiz var. John Burroughs'un yazdığı gibi, "yatıştırılmak ve iyileşmek ve duyularımı bir kez daha uyumlu hale getirmek için" oraya gidiyorum. Karımın resmi bir meditasyon pratiği yok ama ormana girdiğinde gözleri neşeyle parlıyor. Beton ormanda yaşayan çoğumuzdan kaçan bir canlılık ve bağlantı duygusu hissediyor.

Doğa meditasyonuna yönelik şefkatli bir rehber için, Mark Coleman'ın Vahşi Doğada Uyanış: Kendini Keşfetmede Bir Yol Olarak Doğada Farkındalık'ı okuyun. Bu kitap doğada meditasyon yapmak için talimatlar içerir ve ormandaki bir sonraki yürüyüşünüzde mükemmel bir yol arkadaşı olacaktır.

yemin etmek

Bu kitabın alt metni “niyet, niyet, niyet”tir ve bir yemin etmek temel niyetlerimizi güçlendirebilir. Bir yemin genellikle ciddi bir vaat olarak kabul edilir, ancak bunu yumuşak ve hafif bir şey olarak düşünmek daha iyidir. Meditasyonda nefese dönebileceğimiz gibi, neşesi için tekrar tekrar döndüğümüz bir mihenk taşıdır. Bir yemin, hayatı meditasyona dönüştürür.

Sevgi dolu nezaket cümleleri bir adak olarak ikiye katlanabilir. Örneğin, sabah uyandığımda şu sözleri hatırlamaya çalışırım:

Tüm varlıklar güvende ve zarardan uzak olsun.
Tüm canlılar huzurlu ve mutlu olsun.
Tüm canlılar sağlıklı ve güçlü olsun.
Tüm canlılar kolaylıkla yaşasın.

Bazen sadece şunu söylüyorum:

Tüm varlıklar mutlu olabilir. Tüm varlıklar özgür olsun.

Bu küçük uygulama, gün içinde farkında olmadan acı çektiğimi veya başka birine zorluk çıkardığımı fark etmeme yardımcı oluyor. Bir arkadaşım bana, "Bütün varlıkların özgür olma arzusu zihni doğrultur" dedi.

Bir yemin , hayatımızın aktivitelerini nasıl yürüttüğümüzü şekillendirir. Çocuk yetiştirmek gibi büyük görevlere ve dişlerimizi fırçalamak gibi küçük görevlere eşit olarak uygulanabilir. Bir adak, yüzen ya da kelebek gibi kendini dümensiz hisseden insanlar için özellikle yararlı olabilir ve adak için çabalayan ahlakçıya kolayca gelir.

Machine Translated by Google

doğru şey veya yüksek standartlar belirleyen mükemmeliyetçi. Son iki grup, "önce şefkat" gibi yumuşak bir yemin formüle ederek gayretlerini dengelemeye yardımcı olabilir .

Bir yemin, tüm meditasyonların en kolayıdır. Ne istediğimize karar verdiğimizde tüm işi önden yükleriz.
ayakta durmak için yaşar ve sonra yemini ara sıra kendimize yeniden söyleriz. Eğer adak gerçekten kalbinizin arzusunu yansıtıyorsa, düşüncelerinizi, duygularınızı ve eylemlerinizi şekillendiren başlı başına bir güce sahip olacaktır (Bölüm 9'daki "Bağlılığın Gücü"ne bakınız).

Öz-şefkat yolunda ilerledikçe, kendi ıstırabımız ile başkalarının ıstırabı arasındaki ayrım bulanıklaşmaya başlar. Yani, kişisel acıya karşı savaşmayı bıraktığımızda, dikkatimiz doğal olarak
başkalarına kayar.
Şefkatin kendisi yemin olur.

Bu dürtü, Dalai Lama'nın, aslen Hintli Shantideva tarafından yazılan favori yeminlerinden birinin arkasındadır.
MS 8. yüzyıldan Budist keşiş :

Uzay var oldukça,
Ve canlılar kaldığı sürece, O zamana kadar ben de kalayım
Dünyanın sefaletini gidermek için.

EK C daha fazla okuma ve uygulama

N

Kendinize şefkat göstermenin tadına vardığınıza göre, aşağıdaki kaynaklar uygulamanızı derinleştirmede size yardımcı olabilir. İyi fikirler size ilham verdiği ve gereksiz kafa karışıklığından kaçınmanıza yardımcı olduğu sürece, çalışma uygulamanın önemli bir bileşenidir. Aşağıda listelenen kitaplar, özellikle modern psikoloji, Budist psikoloji ve psikoterapinin kesişimi olmak üzere çeşitli açılardan şefkat ve farkındalığı araştırıyor. Aşağıdaki materyallerin çoğu, açıkça öz şefkate odaklanmaz, ancak uygulamanın ruhunu içerir.

Bunları kendi başınıza denemek için bir fırsat olarak kullanın. Aşağıdaki kitaplardan bazıları genel bir okuyucu kitlesi için yazılmıştır ve diğerleri daha çok ruh sağlığı uzmanlarına yöneliktir, bu nedenle ilginizi çekebilecek kitapların incelemeleri için lütfen çevrimiçi olarak kontrol edin.

Nitelikli bir öğretmenin rehberliğinde pratik yapmanın yerini hiçbir şey tutamaz. Pek çok uygulayıcının öğretmenlere erişimi olmadığı için görsel-işitsel materyaller pratik yapmak için değerli bir yardımcı olabilir. Bazı rehberli meditasyon bantları ve bilgi ve diğer kaynakların bulunabileceği web siteleri aşağıda listelenmiştir.

Machine Translated by Google

Geri çekilmeler ayrıca daha derin uygulamaların önemli bir parçasıdır. İçgörü meditasyonu (metta), Tibet Budisti (tonglen) ve Zen (şefkatli farkındalık) geleneklerinden meditasyon eğitim merkezleri aşağıda listelenmiştir.

Kitabın

Şefkât

Bayda, E. (2008). Zen kalbi: Farkındalık ve şefkatle yaşamak için basit tavsiye. Boston: Şambala.

Brach, T. (2003). Radikal kabul: Hayatınızı bir Buda'nın kalbi ile kucaklamak. New York: Bantam Dell.

Chödrön, P. (1997). İşler alt üst olduğunda: Zor zamanlar için kalp tavsiyesi. Boston: Şambala.

Chödrön, P. (2001). Tonglen. Halifax, Nova Scotia, Kanada: Vajradhatu.

Chödrön, P. (2005). Bulunduğunuz yerden başlayın: Kendinizi ve başkalarını nasıl kabul edersiniz. Londra: Element/HarperCollins.

Dalay Lama (2001). Açık bir kalp: Günlük yaşamda şefkat uygulamak. New York: Küçük, Kahverengi.

Dalai Lama ve Cutler, H. (1998). Mutluluk sanatı: Yaşamak için bir el kitabı. New York: Nehirbaşı Kitapları.

Dalai Lama ve Ekman, P. (2008). Duygusal farkındalık: Psikolojik dengenin önündeki engellerin üstesinden gelmek ve şefkat. New York: Holt.

Davidson, R. ve Harrington, A. (2002). Merhamet vizyonları: Batılı bilim adamları ve Tibetli Budistler insan doğasını inceleyin. Oxford, Birleşik Krallık: Oxford University Press.

Feldman, C. (2005). Merhamet: Dünyanın çığlıklarını dinlemek. Berkeley, CA: Rodmell Basın.

Gilbert, P. (2009). Şefkatli zihin: Hayatın zorluklarına yeni bir yaklaşım. Londra: Memur & Robinson.

Goleman, D. (Ed.). (2003). Duyguları iyileştirmek: Dalai Lama ile farkındalık, duygular, ve sağlık. Boston: Şambala.

Goleman, D. (2006). Sosyal zeka: Yeni insan ilişkileri bilimi. New York: Bantam Kitapları.

Hanh, TN (1998). Aşk üzerine öğretiler. Berkeley, CA: Paralaks Basın.

Kornfield, J. (1993). Kalbi olan bir yol: Manevi yaşamın tehlikeleri ve vaatleri arasında bir rehber. New York: Bant Kitapları.

Kramer, G. (2007). İçgörü diyaloğu: Kişiler arası özgürlüğe giden yol. Boston: Şambala.

Lama Surya Das. (1998). İçindeki Buda'yı Uyandırmak: Batı dünyası için Tibet bilgeliği. New York: Çift gün.

Makransky, J. (2007). Aşk yoluyla uyanmak: En derin iyiliğinizi ortaya çıkarmak. Somerville, MA: Bilgelik.

Salzberg, S. (1995). Sevgi dolu şefkat: Devrimci mutluluk sanatı. Boston: Şambala.

Salzberg, S. (2008). Nezaket el kitabı: Pratik bir arkadaş. Boulder, CO: Kulağa Doğru geliyor.

farkındalık

Arpaia, J. ve Rapgay, L. (2008). Günde birkaç dakika içinde gerçek meditasyon: Performansınızı, ilişkilerinizi geliştirmek, maneviyat ve sağlık. Somerville, MA: Bilgelik.

Batchelor, S. (1997). Budizm inançsız. New York: Nehirbaşı Kitapları.

Boorstein, S. (2008). Mutluluk içeriden bir iştir: Neşeli bir yaşam için pratik yapmak. New York: Ballantine Kitapları.

Goldstein, J. ve Kornfield, J. (1987). Bilgeliğin kalbini aramak: İçgörü meditasyonunun yolu. Boston: Şambala.

Machine Translated by Google

Goleman, D. (2006). Sosyal zeka: Yeni insan ilişkileri bilimi. New York: Bantam Dell.

Gunaratana, B. (2002). Sade İngilizce Mindfulness. Somerville, MA: Bilgelik.

Hanh, TN (1976). Farkındalığın mucizesi. Boston: İşaret Basın.

Kabat-Zinn, J. (1990). Tam felaket yaşamı: Vücudunuzun ve zihninizin bilgeliğini stres, acı, ve hastalık. New York: Dell.

Kabat-Zinn, J. (1994). Nereye giderseniz gidin oradasınız: Günlük yaşamda farkındalık meditasyonu. New York: Hyperion Basın.

Kabat-Zinn, J. (2005). Duyularımıza gelmek: Dikkat yoluyla kendimizi ve dünyayı iyileştirmek. New York: Hyperion Basın.

Kornfield, J. (2008). Bilge kalp: Budist psikolojinin evrensel öğretileri için bir rehber. New York: Bantam Dell.

Lantieri, L. ve Goleman, D. (2008). Duygusal zeka geliştirme: İç gücü geliştirmek için teknikler çocuklar. Boulder, CO: Kulağa Doğru geliyor.

Mace, C. (2008). Farkındalık ve ruh sağlığı. Londra: Routledge.

Magid, B. (2008). Mutluluk arayışına son vermek: Bir Zen rehberi. Somerville, MA: Bilgelik.

Moffitt, P. (2008). Hayatla dans etmek: Acı karşısında anlam ve neşe bulmak için Budist anlayışları. New York: Rodale Kitapları.

Rosenberg, L. (1998). Nefes nefese: İçgörü meditasyonunun özgürleştirici uygulaması. Boston: Şambala.

Sharples, B. (2006). Sade İngilizce ile meditasyon ve rahatlama. Boston: Bilgelik.

Siegel, D. (2007). Dikkatli beyin: Refahın geliştirilmesinde yansımalar ve uyum. New York: Norton.

Tolle, E. (1999). Şimdinin Gücü. Novato, CA: Yeni Dünya Kütüphanesi. psikoterapi

Begley, S. (2007). Zihninizi eğitin, beyninizi değiştirin. New York: Ballantine Kitapları.

Bennett- Goleman, T. (2001). Duygusal simya: Zihin kalbi nasıl iyileştirebilir. New York: Uyum Kitabın.

Benson, H. (1984). Gevşeme tepkisi. New York: Avon.

Brown, B. (1999). Utanmayan ruh: Kendinizi içinizdeki yargıçtan kurtarmak için bir rehber. Boston: Şambala.

Epstein, M. (1995). Düşünen olmadan düşünceler. New York: Temel Kitaplar.

Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Ed.). (2005). Farkındalık ve psikoterapi. New York: Guilford Basını.

Gilbert, P. (2005). Şefkat: Psikoterapide kavramsallaştırma, araştırma ve kullanım. Londra: Routledge.

Glaser, A. (2005). Şefkat çağrısı: Kalbin Budist uygulamalarını psikolojinin ruhuna getirmek. Berwick, ME: Nicolas-Hays.

Goleman, D. (Ed.). (1997). İyileştirici duygular. Boston: Şambala.

Goleman, D. ve Dalai Lama. (2003). Yıkıcı duygular: Bunların üstesinden nasıl gelebiliriz? New York: Bantam Dell.

Greenspan, M. (2003). Karanlık duygularla şifa: Keder, korku ve umutsuzluğun bilgeliği. Boston: Şambala.

Hayes, S., Follette, V. ve Linehan, M. (Ed.). (2004). Farkındalık ve kabul: Bilişsel alanı genişletmek– davranış geleneği. New York: Guilford Basını.

Hayes, S. ve Smith, S. (2005). Aklınızdan çıkın ve hayatınıza girin: Yeni kabul ve bağlılık terapi. Oakland, CA: Yeni Haberci.

Machine Translated by Google

Kaklauskas, R., Nimanheminda, S., Hoffman, L., & MacAndrew, J. (2008). Parlak akıl sağlığı: Psikoterapiye Budist yaklaşımlar. Colorado Springs, CO: Rockies Üniversitesi.

Ladner, L. (2004). Kaybolan şefkat sanatı: Mutluluğun pratiğini insanların buluşmasında keşfetmek. Budizm ve psikoloji. New York: HarperCollins.

Lyubomirsky, S. (2007). Mutluluğun yolu: İstediğiniz hayatı elde etmek için bilimsel bir yaklaşım. New York: Penguen Basın.

Roemer, L. ve Orsillo, S. (2008). Uygulamada farkındalık ve kabul temelli davranışsal terapiler. Yeni York: Guilford Basını.

Rubin, T. (1975). Merhamet ve kendinden nefret etme. New York: mihenk taşı.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). Depresyonda dikkatli yol: Özgürleşmek kendinizi kronik mutsuzluktan kurtarın. New York: Guilford Basını.

web siteleri

Sevgi dolu nezaket üzerine çevrimiçi grup: groups.yahoo.com/group/giftoflovingkindness

Öz şefkat araştırması: www.self-flict.org Meditasyon ve şefkat bilimi :

www.mindandlife.org

öğretmenler:

Tara Brach: www.imcw.org/tara-brach Pema Chödrön: www.shambhala.org/teachers/pema/ Dalay Lama: www.dalailama.com

Jon Kabat-Zinn: www.umassmed.edu/cfm/index.aspx Jack Kornfield: www.jackkornfield.org Lama Surya Das: www.dzogchen.org Sharon Salzberg: www.sharonsalzberg.com Thich Nhat Hanh: www.iamhome.org, www.plumvillage.org

Budist uygulama dergileri: www.tricycle.com, www.thebuddhadharma.com, www.shambhalasun.com

Farkındalığa dayalı stres azaltma: www.umassmed.edu/cfm

Farkındalık ve psikoterapi: www.meditationandpsychotherapy.org

Rehberli Meditasyon ve Öğretme

Her türlü görsel-işitsel materyal: www.soundstrue.com

Sounds True'dan önerilen rehberli meditasyon:

- Sharon Salzberg ve Joseph Goldstein (2002). Adım Adım Meditasyon Kursu (çalışma kitabı, CD'ler ve çalışma kartları).
- Sharon Salzberg (2008). Fişi çekin.
- Sharon Salzberg (2005). Sevgi Meditasyonu.
- Sharon Salzberg (2005). İyiliğin Gücü: Hayatınızı Sevgi ve Şefkatle Değiştirin.

Machine Translated by Google

- Tara Brach (2000). Radikal Kendini Kabul.

İçgörü meditasyonu inzivalarından konuşmalar (ücretsiz indirme): www.dharmaseed. kuruluş

Jon Kabat-Zinn tarafından hazırlanan rehberli farkındalık meditasyon CD'leri: www.mindfulnesscds.com

Pema Chödrön tarafından rehberli meditasyon ve öğretim: www.pemachodrontapes.org

Meditasyon eğitimi

Öğretmene bağlı olarak, öz-şefkat, meditasyon eğitimine değişen derecelerde entegre edilmiştir. Eğitim almadan veya inzivaya çekilmeden önce, lütfen öğretmeninizin öğretim stilinin ihtiyaçlarınıza uygun olup olmadığını belirlemek için çok dikkatli bir şekilde araştırın.

Bölgenizdeki meditasyon merkezleri ve toplulukları aramaya başlamak için dharma.org/ims/mr_links.html adresine gidin.

Dünya çapındaki Budist meditasyon merkezlerinin geniş bir listesi için www.buddhanet.info/wbd/ adresini ziyaret edin.

Aşağıdaki meditasyon merkezlerinde bu kitapta sunulan materyalle uyumlu öğretim ve meditasyon programları olması muhtemeldir:

Amerika Birleşik Devletleri

b udist olmayan

Tıp, Sağlık ve Toplumda Farkındalık Merkezi 55 Lake Avenue North
Worcester, MA 01655 www.umassmed.edu/cfm

içgörü Meditasyon geleneği

Budist Çalışmaları Barre Merkezi
149 Lockwood Road Barre, MA 01005 www.dharma.org/bcbs

Bhavana Society
Route 1, Box 218-3 High View, WV 26808 www.bhavanasociety.org

Cambridge Insight Meditasyon Merkezi 331
Broadway Cambridge, MA 02139 www.cimc.info

InsightLA
2633 Lincoln Blvd, #206 Santa Monica, CA 90405-2005 www.insightla.org

Washington, DC Insight Meditasyon Topluluğu
Posta Kutusu 212 Garrett Park, MD 20896 www.imcw.org

Insight Meditasyon Topluluğu

Machine Translated by Google

1230 Pleasant Street Barre, MA 01005 www.dharma.org/ims

Metta Orman Manastırı Posta
Kutusu 1419 Valley Center, CA 92082 www.watmetta.org

Orta Amerika Dharma
455 East 80th Terrace Kansas City, MO 64131 www.midamericadharma.org

New York Insight Meditasyon Merkezi 28 Batı
27. Cadde, 10. kat New York, NY 10001
www.nyimc.org

Spirit Rock Meditasyon Merkezi
Posta Kutusu 909
Woodacre, CA 94973 www.spiritrock.org

Zen geleneği

Blue Cliff Manastırı 3
Farkındalık Yolu Çam Çalı, NY 12566
www.blueclіffmonastery.org

Sınırsız Yol Zen 297
Lowell Avenue Newton, MA 02460-1826 www.boundlesswayzen.org

Geyik Parkı Manastırı
2499 Melru Yolu
Escondido, CA 92026 www.deerparkmonastery.org

Upaya Zen Merkezi
1404 Cerro Gordo Yolu Santa Fe, NM 87501 www.upaya.org

Village Zendo
588 Broadway, Süit 1108 New York, NY 10012-5238 villagezendo.org

San Diego Zen Merkezi 2047
Feldspar Caddesi San Diego, CA 92109-3551 www.zencentersandiego.org

tibet budist geleneği

Dzogchen Vakfı Öğretim
ve inziva programı için www.dzogchen.org adresine gidin.

Naropa Üniversitesi
2130 Arapahoe Avenue Boulder, CO 80302 www.naropa.edu

Shambhala Dağ Merkezi

Machine Translated by Google

4921 Köy Yolu 68C Red Feather Lakes, CO 80545 www.shambhala.org

Tenzin Gyatso Bilgelik ve Merhamet Enstitüsü
Posta Kutusu 239
Berne, NY 12023
www.tenzingyatsoinstitute.org

Kanada

Gampo Abbey
Pleasant Bay
Nova Scotia BOE 2PO Kanada www.gampoabbey.org

Diğer Kanada meditasyon merkezleri için www.gosit.org/Canada.htm adresine gidin.

Avrupa

b udist olmayan

Farkındalık Araştırma ve Uygulama Merkezi
Tıbbi ve Sosyal Bakım Araştırmaları Enstitüsü
Galler Üniversitesi, Bangor
Bangor LL57 1UT
Birleşik Krallık
www.bangor.ac.uk/mindfulness içgörü Meditasyon geleneği

Gaia Evi
Batı Ogwell, Newton Abbot
Devon TQ12 6TR
Birleşik Krallık
www.gaiahouse.co.uk

Kalyana Merkezi
Glenahoe
Castlegregory
County Kerry İrlanda www.kalyanacentre.com/contact.html

Meditasyon Merkezi Beatenberg Waldegg
Beatenberg CH-3803 İsviçre
www.karuna.ch Seminer evi Engl Engl 1 Unterdietfurt 84339

Bavyera Almanya
www.seminarhaus-engl.de

Machine Translated by Google

Diğer Avrupa merkezleri için www.mahasi.eu/mahasi/index.jsp adresine gidin.

Zen geleneği

Erik Köyü Uygulama Merkezi
13 Martineau
Dieulivol 33580 Fransa www.plumvillage.org tibet budisti
gelenek

Şambala Avrupa
Kartäuserwall 20
Köln 50678 Almanya
shambhala- europe.org

Dünya çapındaki Shambhala merkezleri için www.shambhala.org/centers adresini ziyaret edin.

Aydınlanmış Eylem Tapınağı
Ling Ling
Roquer nerede 34650
Fransa
www.rigpa.org/Lerab_Ling.html
avustralya/yeni zelanda

içgörü Meditasyon geleneği

Bodhinyanarama Manastırı 17
Rakau Grove, Stokes Valley Lower
Hutt 5019 Yeni Zelanda www.bodhinyanarama.net.nz/

Santi Orman Manastırı
Lot 6 Kömür Madenleri Yolu
Bundanun
Yeni Güney Galler 2578 Avustralya santifm1.0.googlepages.com

Diğer Avustralya içgörü meditasyon merkezleri için www.bswa.org/ adresini ziyaret edin . veya www.dharma.org.au/.

Diğer Yeni Zelanda içgörü meditasyon merkezleri için içgörü meditasyonuna gidin . org.nz/.

Zen geleneği

Avustralya'daki Zen merkezleri için iriz.hanazono.ac.jp/zen_centers/centers_ data/australi.htm adresine gidin.

Yeni Zelanda'daki Zen merkezleri için iriz.hanazono.ac.jp/zen_centers/center_data/newzeal.htm adresine gidin.

tibet budist geleneği

Shambhala Meditasyon Merkezi Auckland

Machine Translated by Google

35 Scarborough Terası
Auckland
Yeni Zelanda
www.aucklandshambhala.org.nz

notlar

Giriş

Evliliklerin %40'ı boşanmayla sonuçlanıyor: Hurley, D. (2005, 19 Nisan). Boşanma oranı: Sandığınız kadar yüksek değil. New York Times, www.divorcereform.org/nyt05.html adresinden 14 Aralık 2008 tarihinde alındı . Kreider, R., & Fields, J. (2002, Şubat). Evliliklerin ve boşanmaların sayısı, zamanlaması ve süresi: 1996, Şubat. ABD Sayım Bürosu Güncel Nüfus Raporları.

[Merhamet] dilemenin halidir: Davidson, R., & Harrington, A. (2002). Merhamet vizyonları: Batılı bilim adamları ve Tibetli Budistler insan doğasını inceler (s. 98). Oxford, Birleşik Krallık: Oxford University Press.

kendimizle yeni bir ilişki geliştirmek: Neff, KD (2003). Öz şefkat: Kendine karşı sağlıklı bir tutumun alternatif bir kavramsallaştırması. Benlik ve Kimlik, 2, 85–102.

tüm psikoterapi yöntemleri arasında en kapsamlı şekilde araştırılan: Walsh, R., & Shapiro, S. (2006). Meditatif disiplinlerin ve Batı psikolojisinin buluşması: Karşılıklı zenginleştirici bir diyalog. Amerikalı Psikolog, 61(3), 227–239.

kabul ile mevcut deneyimin farkındalığı: Germer, C. (2005). Farkındalık: Bu nedir? Ne önemi var? C'de Germer, R. Siegel ve P. Fulton (Ed.), Farkındalık ve psikoterapi (s. 3-27). New York: Guilford Basını.

babam bir dağcıyla tanıştı: Harrer, H. (1953/1997). Tibet'te yedi yıl. New York: Penguen Grubu (ABD)/Tarcher.

Budist farkındalık ve şefkat uygulamasını tanıttı: Kabat Zinn, J. (1990). Tam felaket yaşamı: Stres, acı ve hastalıkla yüzleşmek için bedeninizin ve zihninizin bilgeliğini kullanmak. New York: Dell.

Bölüm 1. Kendinize İyi Bakın

gerçek acı, acıya karşı duyulan kırgınlıktır: Ginsberg, A. (1997). Smith, J.'de (Ed.), Everyday mind (s. 96). Yeni York: Nehirbaşı Kitapları.

bilinçaltında “olumsuzlama” yoktur: Freud, S. (1915/1971). Bilinçsiz. Sigmund Freud'un tam psikolojik çalışmalarının standart baskısında (Cilt 14, s. 186). Londra: Hogarth Basını.

genellikle eski mutluluk seviyemize geri döneriz: Diener, E., Lucas, R., & Scollon, C. (2006). Hedonik koşu bandının ötesinde: Refahın adaptasyon teorisinin gözden geçirilmesi. Amerikalı Psikolog, 61(4), 304–314.

Hedonik Koşu Bandı: Brickman, P. ve Campbell, DT (1971). Hedonik görecilik ve iyi toplumu planlamak. MH'de Appley (Ed.), Uyum düzeyi teorisi: Bir sempozyum (s. 287-302). New York: Akademik Basın.

Machine Translated by Google

Kaç su aygırı endişeleniyor: Sapolsky, R. (2004). Zebralarda neden ülser olmaz: Stres, stresle ilgili hastalıklar ve başa çıkma konusunda güncellenmiş bir rehber (s. 5). New York: Holt.

telomerler: Epel, E., Blackburn, E., Lin, J., Dhabhar, F., Adler, N., Morrow, J., & Cawthon, R. (2004). Yaşam stresine tepki olarak hızlandırılmış telomer kısalması. Ulusal Bilimler Akademisi Bildirileri, 101(49), 17312-17315. Sapolsky, R.
(2004). Organizma stresi ve telomerik yaşlanma: Beklenmeyen bir bağlantı. Ulusal Bilimler Akademisi Bildirileri, 101(50), 17323-17324.

Evlilikte Sefaleti Kucaklamak: Gehart, D., & McCollum, E. (2007). Acı çekmek: Aile terapisi uygulamasının dikkatli bir şekilde gözden geçirilmesine doğru. Evlilik ve Aile Terapisi Dergisi, 33(2), 214–226.

evlilikleri neyin başarılı kıldığını keşfetmek için 650 çifti izledi: Gottman, J. (1999). Evlilik kliniği: Bilimsel temelli bir evlilik terapisi. New York: Norton. Gottman, J., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Yeni evli ilişkilerden evlilik mutluluğunu ve istikrarını tahmin etmek. Evlilik ve Aile Dergisi, 60, 5-22. Gottman, J. ve Silver, N. (1999). Evliliğin yürümesi için yedi ilke. New York: Üç Nehir Basını.

kabul temelli çift terapisi: Christensen, A., Atkins, D., Yi, J., Baucom, D., & George, W. (2006). Geleneksel ve bütünleştirici davranışsal çift terapisini karşılaştıran randomize bir klinik çalışmanın ardından 2 yıl boyunca çift ve bireysel uyum.
Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi, 74(6), 1180–1191. Christensen, A. ve Jacobson, N. (2000). Uzlaştırılabilir farklılıklar. New York: Guilford Basını. Jacobson,

N., & Christensen, A. (1996). Çift terapisinde kabul ve değişim: Bir terapistin ilişkileri dönüştürme rehberi. New York: Norton.

Endişenin Faydası: Borkovec, T., & Hu, S. (1990). Endişenin fobik görüntülere kardiyovasküler tepki üzerindeki etkisi.
Davranış Araştırması ve Terapisi, 28(1), 69-73.

en az beş milyon insanı etkileyen: Sağlık Politikası ve Araştırma Ajansı. (1994). Yetişkinlerde akut bel sorunları: Klinik uygulama kılavuzu No. 14 (AHCPR Yayın No. 95-0642). Rockville, MD: Halk Sağlığı Servisi, ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı.

Amerikalıların %60-70'i bel ağrısı çekiyor: Hart, L., Deyo, R., & Cherkin, D. (1995). Bel ağrısı için doktor muayenehanesi ziyaretleri: ABD ulusal anketinden sıklık, klinik değerlendirme ve tedavi modelleri. Omurga, 20(1), 11–19. Van Tulder, M., Koes, B. ve Bombardier, C. (2002). Bel ağrısı. Klinik Romatolojide En İyi Uygulama ve Araştırma 16, 761–775.

kronik sırt ağrısı olmayan kişilerde aynı yapısal sırt sorunları vardır: Jensen, M., Brant-Zawadzki, M., Obucowski, N., Modic, M., Malkasian, D., & Ross, J. (1994). Sırt ağrısı olmayan kişilerde lomber omurganın manyetik rezonans görüntülemesi. New England Tıp Dergisi, 331(2), 69-73.

Fıtıklaşmış diskler için sırt cerrahisinin başarı oranı: Peul, W., van den Hout, W., Brand, R., Thomeer, R., Koes, B., et al. (2008).
Lomber disk herniasyonunun neden olduğu siyatik hastalarında erken cerrahiye karşı uzun süreli konservatif bakım: Randomize kontrollü bir çalışmanın iki yıllık sonuçları. İngiliz Tıp Dergisi, 336, 1355-1358.

bel fıtığı için en değerli tedavi: Siegel, R. (2005). C. Germer, R. Siegel ve P. Fulton'da (Ed.), Farkındalık ve psikoterapi (s. 173–196). New York: Guilford Basını. Siegel, RD, Urdang, M., & Johnson, D. (2001). Sırt duygusu: Sırt ağrısı döngüsünü durdurmak için devrim niteliğinde bir yaklaşım. New York: Broadway Kitapları.

kronik sırt ağrısı prevalansı gelişmekte olan ülkelerde en düşüktür: Volinn, E. (1997). Dünyanın geri kalanında bel ağrısının epidemiyolojisi: Düşük orta gelirli ülkelerde yapılan anketlerin gözden geçirilmesi. Omurga, 22(15), 1747-1754.

İş Memnuniyetsizliği Kronik Bel Ağrısını Öngörüyor: Williams, R., Pruitt, S., Doctor, J., Epping-J ordan, J., Wahlgren, D., Grant, I., et al. (1998). Akut bel ağrısından kronik bel ağrısına geçişte iş doyumunun katkısı. Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Arşivleri, 79(4), 366-374.

herhangi bir yılda uykusuzluk yaşadığını bildirmiştir: Becker, P. (2006). Uykusuzluk: Yaygınlık, etki, patogenez, ayırıcı tanı ve değerlendirme. Kuzey Amerika Psikiyatri Klinikleri, 29(4), 855-870.

uykuya dalmak için çok çabalamak: Lundh, L. (2005). Uykusuzluk tedavisinde kabul ve farkındalığın rolü. Bilişsel Psikoterapi Dergisi: An International Quarterly, 19(1), 29-39.

Machine Translated by Google

methiyeler düzmektense tabutun içinde olmanız daha iyi: Seinfeld, J. (2008, 19 Eylül). Thinkexist: Jerry Seinfeld'den alıntılar. thinkexist.com/quotes/Jerry_Seinfeld.

en az üçte biri kaygımızın “aşırı” olduğunu hissediyor: Stein, M., Walker, J., & Forde, D. (1996). Bir topluluk örneğinde topluluk önünde konuşma korkuları: Yaygınlık, işlevsellik üzerindeki etkisi ve tanısal sınıflandırma. Genel Psikiyatri Arşivi, 53(2), 169-174.

Suppress It!: Wegner, D., Schneider, D., Carter, S., & White, T. (1987). Düşünce bastırmanın paradoksal etkileri. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 53(1), 5-13.

duygusal bastırma üzerine : Gailliot, M., Baumeister, R., DeWall, C., Maner, J., Plant, E., Tice, D., et al. (2007). Öz kontrol, sınırlı bir enerji kaynağı olarak glikoza dayanır: İrade gücü bir metafordan daha fazlasıdır. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 92(2), 325-336.

Suzanne ve Michael “soğuk cehennemden” geçiyorlardı: Germer, C. (2006, Bahar). İyi geçinmek: Kendini kaybetmeden başkasını sevmek. Üç Tekerlekli Bisiklet: Budist İnceleme, s. 25–27.

ilaçlarını azaltabilirler: Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R., Watkins, E., Holden, E., White, K., et al. (2008). Tekrarlayan depresyonda nüksü önlemek için farkındalık temelli bilişsel terapi. Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi, 76(6), 966-978.

Zor anların tam olarak içinde olamıyorsanız: Moffitt, P. (2008). Hayatla dans etmek: Acı karşısında anlam ve neşe bulmak için Budist içgörüler (s. 41). New York: Rodale Basın.

düşüncelerimizle yeni bir ilişki kurma sürecidir : Longmore, R., & Worrell, M. (2007). Bilişsel davranış terapisinde düşüncelere meydan okumamız gerekiyor mu? Klinik Psikoloji İncelemesi, 27(2), 173–187. Hayes, S., Follette, V. ve Linehan, M. (Ed.). (2004). Farkındalık ve kabul: Bilişsel-davranışsal geleneği genişletmek. New York: Guilford Basını.
Roemer, L. ve Orsillo, S. (2009). Uygulamada farkındalık ve kabul temelli davranışsal terapiler. New York: Guilford Basını.

Latince kökleri com (ile) pati (acı çekmek): Çevrimiçi Etimoloji Sözlüğü. 20 Eylül 2008'de www.etymonline.com/index.php?term=compassion adresinden alındı.

Bölüm 2. BEDENİNİZİ DİNLEME

Bu sadece basit bir dikkattir: Feldman, C., & Kornfield, J. (1991). Ruhun hikayeleri, kalbin hikayeleri (s. 83). New York: HarperCollins.

Büyük Kepçe: Goldstein, J. (1993). İçgörü meditasyonu: Özgürlük pratiği (s. 112). Boston: Şambala.

Mary Oliver bize şu şiiri hatırlatıyor: Oliver, M. (2005). "Dikkatli." Neden erken uyanıyorum: Yeni şiirler (s. 58-59). Boston: İşaret Basın.

“Yaşamakta olduğunuz şeyi deneyimlerken bilmek ”: Armstrong, G. (2008, 9 Ocak). Mind and Life Institute Scientist's Retreat, Insight Meditation Society, Barre, MA'daki bir konuşmadan.

Aniden şehir: Bamber, L. (2008). “Birden şehir.” Metropolitan Tang'da (s. 27). Jaffrey, NH: Kara Serçe.

“Varsayılan Ağ”: Gusnard, D., & Raichle, M. (2001). Bir temel arama: Fonksiyonel görüntüleme ve dinlenen insan beyni. Doğa İncelemeleri/Nörobilim, 2, 685-694.

fMRI kullanarak meditasyon sırasında varsayılan ağ: Pagnoni, G., Cekic, M., & Guo, Y. (2008). “Düşünmemeyi düşünmek”: Zen meditasyonu sırasında kavramsal işlemenin sinirsel bağıntıları. PLoS BİR, 3(9). www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0003083.

Farkındalık meditasyonunun iki kategorisi vardır: Kabat-Zinn, J. (1990). Tam felaket yaşamı: Stres, acı ve hastalıkla yüzleşmek için bedeninizin ve zihninizin bilgeliğini kullanmak. New York: Dell.

“tepki vermek” yerine “cevap verme” özgürlüğü: Kabat-Zinn, J. (1990). Tam felaket yaşamı: Stres, acı ve hastalıkla yüzleşmek için bedeninizin ve zihninizin bilgeliğini kullanmak (s. 264–273). New York: Dell.

Machine Translated by Google

Beyninizi Eğitin : Davidson, RJ, Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., et al. (2003).
Farkındalık meditasyonunun ürettiği beyin ve bağışıklık fonksiyonundaki değişiklikler. Psikosomatik Tıp, 65(4), 564-570.

MBSR programının bağışıklık işlevi üzerindeki etkisi: Myers, H., & Creswell, D. (2008). Çalışma, farkındalık meditasyonunun HIV'in ilerlemesini yavaşlattığını öne sürüyor. Günlük Bilim. 28 Temmuz 2008'de www.sciencedaily.com'dan alındı /releases/2008/07/080724215644. htm.

interleukin-6: Pace, T., Negi, L., Adame, D., Cole, S., Sivilli, T., Brown, T.L, Issa, M., & Raison, C. (2008). Şefkat meditasyonunun nöroendokrin, doğuştan gelen bağışıklık ve psikososyal strese davranışsal tepkiler üzerindeki etkisi. psikonöroimmünoloji, doi: 10.1016 / j.psyneuen.2008.01.011.

beynin bazı kısımları daha da kalınlaşır: Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., et al. (2005). Meditasyon deneyimi, artan kortikal kalınlık ile ilişkilidir. NeuroReport, 16(17), 1893–1897.

Farkındalık Ne Değildir: Bhikkhu, T. (2008, Yaz). Farkındalık tanımlandı: Yol için sokak akıllıları. Insight Journal (Barre Budist Araştırmaları Merkezi; s. 11–15). Olendzki, A. (2008, Güz). Gerçek farkındalık uygulaması. Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly (s. 50-57). Siegel, R., Germer, C., & Olendzki, A. (2008).

Farkındalık: Bu nedir? Nereden geldi? F. Didonna'da (Ed.), Clinical handbook of mindfulness (s. 17-35). New York: Springer.

kısa farkındalık egzersizlerinin gücü: Singh, N., Wahler, R., Adkins, A., & Myers, R. (2003). Ayak tabanları: Hafif zeka geriliği ve akıl hastalığı olan bir birey tarafından saldırganlığa yönelik farkındalık temelli bir kendi kendini kontrol müdahalesi. Gelişimsel Yetersizlik Araştırması, 24(3), 158–169.

Bölüm 3. ZOR Duyguları Getirmek

Duygular nasıl şarkı söyleme hayatının bir parçası olmasın: Hirshfield, J. (1997). J. Smith'te (Ed.), Everyday mind (s. 46). New York: Nehirbaşı Kitapları.

Acıyı Nasıl Yaratıyoruz: Farkındalık, basit duyumlarla başlayan aşağıdan yukarıya işlemedir. Bkz. Siegel, R., Germer, C., & Olendzki, A. (2009). Farkındalık: Bu nedir? Nereden geldi? F. Didonna'da (Ed.), Clinical handbook of mindfulness (s. 32) New York: Springer. Hart, W. (1987). Yaşama sanatı: Vipassana meditasyonu: SN Goenka tarafından öğretildiği gibi. San Francisco: HarperCollins. Tam alıntı (s. 97): “Bir duyum belirir ve hoşlanma ya da hoşlanmama başlar. Bu kısacık an, eğer biz farkında değilsek, tekrarlanır ve özlem ve nefrete dönüşerek, sonunda bilinçli zihni alt eden güçlü bir duygu haline gelir. Duyguya kapılırız ve tüm daha iyi yargılarımız bir kenara süpürülür. Sonuç olarak, kendimizi sağlıksız konuşma ve eylemlerle meşgul olarak buluruz, kendimize ve başkalarına zarar veririz. Bir anlık kör tepki yüzünden kendimiz için sefalet yaratıyoruz, şimdi ve gelecekte ıstırap çekiyoruz.”

Özgür İrademiz Var Mı?: Libet, B. (1999). Hür irademiz var mı? B. Libet, A. Freeman ve K. Sutherland'da (Ed.), The volitional brain: Towards a neuroscience of free will (s. 47-57). Thorverton, Birleşik Krallık: Künye Akademik.

“Dikkat etmek” bir şemsiye terimdir: Bkz. Young, S. (2006, 16 Ekim). Nasıl not edilir ve etiketlenir. 24 Eylül 2008, www.shinzen.org/ Retreat%20Reading/ How%20to%20Note%20and%20Label.pdf adresinden alındı.

Farkındalık meditasyonu aslında duygularımızı dengelemeye nasıl yardımcı olur?: Creswell, D., Way, B., Eisenberger, N., & Lieberman, M. (2007). Duygulanım etiketlemesi sırasında eğilimsel farkındalığın sinirsel bağıntıları. Psikosomatik Tıp, 69(6), 560–565.

bir dizi temel duygunun diğerinden üstün olması: Ortony, A., & Turner, TJ (1990). Temel duygular hakkında temel olan nedir? Psikolojik İnceleme, 97, 315-331.

duygu kelimelerinin kapsamlı listesi: DeRose, S. (2005, 6 Temmuz). Duygu sözcükleri için pusula DeRose kılavuzu. 24 Eylül 2008'de www.derose.net/ steve/resources/emotionwords/ewords.html adresinden alındı.

Birleşik Devletler'deki insanların %50'den fazlası travma yaşamıştır: Kessler, R., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. (1995). Ulusal Komorbidite Araştırmasında travma sonrası stres bozukluğu. Genel Psikiyatri Arşivleri, 52(12), 1048-1060.

çocukken cinsel istismara uğramış: Dube, S., Anda, R., Whitfield, C., Brown, D., Felitti, V., Dong, M., et al. (2005). uzun vadeli Mağdurun cinsiyetine göre çocukluk çağı cinsel istismarının sonuçları. Amerikan Önleyici Tıp Dergisi, 28(5), 430-438.

Machine Translated by Google

Finkelhor, D. (1994). Çocukların cinsel istismarının kapsamı ve doğası hakkında güncel bilgiler. Çocukların Geleceği, 4(2), 31–53.
Gorey, K. ve Leslie, D. (1997). Çocuklarda cinsel istismarın yaygınlığı: Potansiyel yanıt ve ölçüm yanlılıkları için bütünleştirici inceleme düzenlemesi. Çocuk İstismarı ve İhmali, 21(4), 391–398.

Bölüm 4. Benlik-Merhamet nedir?

Nezaketin içteki en derin şey olduğunu bilmeden önce: Nye, N. (1995). Nezaket. Kelimelerin altındaki kelimelerde (s. 42–43). Portland, VEYA: Sekizinci Dağ Basını.

Sevgi dolu şefkat, bir başkası için mutluluk dilemektir : Dalai Lama & Vreeland, N. (2001). Açık bir kalp: Günlük yaşamda şefkat uygulamak (s. 96). New York: Küçük, Kahverengi.

“cevap olarak kalp titriyor”: Silberman, S. (2008, Ocak). Hayat zor olduğu için tek seçenek nezakettir (Sylvia Boorstein ile bir röportaj). Shambhala Sun, s. 69.

Öz-Merhamet Ölçeği: Neff, KD (2003). Öz-şefkati ölçmek için bir ölçeğin geliştirilmesi ve doğrulanması. Benlik ve Kimlik, 2, 223-250. Neff, KD (2004). Öz şefkat ve psikolojik esenlik. İnsan Bilimlerinde Yapılandırmacılık, 9, 27-37.

mutlu ve acılardan uzak olma dileği: Dalai Lama. (2001). Açık bir kalp: Günlük yaşamda şefkat uygulamak (s. 30). New York: Küçük, Kahverengi. HH Dalai Lama şunları yazdı: “Ruhsal uygulamanın amacı, mutluluk arzumuzu yerine getirmektir. Hepimiz mutlu olmayı ve acılarımızın üstesinden gelmeyi istemekte eşitiz ve hepimizin bu özlemi yerine getirme hakkını paylaştığımıza inanıyorum.”

“eğilim ve arkadaş ol”: Taylor, S. (2006). Eğilim ve arkadaş olun: Stres altındaki ilişkinin biyo-davranışsal temelleri. Psikoloji Biliminde Güncel Yönergeler, 15(6), 273–277. Taylor, S. (2002). Eğilim içgüdüsü: Kim olduğumuz ve nasıl yaşadığımız için beslenmenin ne kadar önemli olduğu. New York: Times Kitapları.

beynin insula adı verilen bölgesi: Blakeslee, S. (2007, 6 Şubat). Beynin küçük bir parçası ve derin etkileri. New York Times/Ruh Sağlığı ve Davranışı. 24 Eylül 2008'de www.nytimes.com/2007/02/06/health/ adresinden alındı. psikoloji/06brain.html?_r=1&scp=1&sq=Blakeslee%20A%20small%20part%20of%20 the%20brain&st.

empati yeteneği yüksek kişilerde daha fazla gri madde vardı: Blakeslee, S. ve Blakeslee, M. (2007, Ağustos-Eylül). Beden ve zihnin buluştuğu yer. Scientific American Mind, s. 44-51. Critchley, H. (2005). Otonom, duygusal ve bilişsel entegrasyonun sinirsel mekanizmaları. Karşılaştırmalı Nöroloji Dergisi, 493, 154–166. Critchley, H., Wiens, S., Rotshstein, P., Öhman, A., & Dolan, R. (2004). İnteroseptif farkındalığı destekleyen sinir sistemleri. Doğa Sinirbilimi, 7, 189–195.

farkındalık temelli stres azaltma: Kabat-Zinn, J. (1990). Tam felaket yaşamı: Stres, acı ve hastalıkla yüzleşmek için bedeninizin ve zihninizin bilgeliğini kullanmak. New York: Dell.

duyular insula'nın arka kısmına girer: Craig, A. (2003). Interoception: Vücudun fizyolojik durumunun hissi. Nörobiyolojide Güncel Görüş, 13, 500-505.

eğitimden sonra öz-şefkatte artış bulundu: Shapiro, S., Brown, K. ve Biegel, G. (2007). Bakıcılara öz bakımı öğretmek: Farkındalık temelli stres azaltmanın eğitimdeki terapistlerin zihinsel sağlığı üzerindeki etkileri. Profesyonel Psikolojide Eğitim ve Öğretim, 1(2), 105-115.

Bu insan olmak bir misafirhanedir: Barks, C., & Moyne, J. (1997). Misafirhane. Esansiyel Rumi'de (s. 109). San Francisco: Harper.

18 kişisel “şema”: Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M. (2003). Şema terapi: Bir uygulayıcının kılavuzu (s. 14-17). Yeni York: Guilford Basını.

şemalarımızla dikkatli ve şefkatli bir şekilde çalışmak: Bennett- Goleman, T. (2001). Duygusal simya. New York: Uyum Kitapları.

“kondüktörsüz orkestra”: Singer, W. (2005, 10 Kasım). Mind and Life Institute Konferansında sunulan ders, The Science and Clinical Applications of Meditasyon, Washington, DC.

zihinsel faaliyetimize dikkatli bir bakış: Fulton, PR (2008). Anatta: Benlik, benlik-olmayan ve terapist. SF Hick & T. Bien'de (Eds.), Mindfulness and the terapötik ilişki (s. 55 -71). New York: Guilford Basını.

Machine Translated by Google

“kendine yönelik şefkat, alçakgönüllülüktür”: Weil, S. (1998). E. Springsted'de (Ed.), Seçilmiş yazılar (s. 143). Maryknoll, NY: Orbis Kitapları.

Araştırma Neyi Gösteriyor?: Neff, KD (2008). Öz şefkat: Ayrı bir benlik kavramının tuzaklarının ötesine geçmek. J. Bauer & HA Wayment'te (Ed.), Kişisel ilgiyi aşmak : Sessiz egonun psikolojik keşifleri. Washington DC: APA Kitapları.

olumsuz olayların hayatımızdaki etkisini yumuşatır: Leary, MR, Tate, EB, Adams, CE, Allen, AB ve Hancock, J. (2007). Kendine şefkat ve hoş olmayan, kendiyle ilgili olaylara tepkiler: Kendine nazik davranmanın sonuçları. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 92, 887–904.

kendine şefkatli bir kişi akademik başarısızlık yaşadığında: Neff, KD, Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Kendine şefkat, başarı hedefleri ve akademik başarısızlıkla başa çıkma. Benlik ve Kimlik, 4, 263-287.

benlik saygısı, özellikle başkalarının onları nasıl değerlendirdiğiyle ilgili değildir: Neff, KD, Kirkpatrick, K., & Rude, SS (2007). Öz şefkat ve bunun uyarlanabilir psikolojik işleyişle bağlantısı. Kişilik Araştırmaları Dergisi, 41, 139-154. Neff, KD ve Vonk, R. (baskıda). Öz şefkate karşı küresel öz saygı: Kendiyle ilişki kurmanın iki farklı yolu. Kişilik Dergisi. öz-şefkat narsisizm ile ilişkili değildir: Webster, D., & Kruglanski, A. (1994). Bilişsel kapanma ihtiyacındaki bireysel farklılıklar. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 67, 1049-1062.

Self-Compassion ile Diyet: Adams, C., & Leary, M. (2007). Kısıtlayıcı ve suçlu yiyiciler arasında yemeye yönelik öz-şefkatli tutumları teşvik etmek. Sosyal ve Klinik Psikoloji Dergisi, 26(10), 1120-1144.

farkındalık ölçeğindeki puanlardan daha güçlü: Neff, K. (2008, 16 Nisan). Öz şefkat, farkındalık ve psikolojik sağlık. Klinisyenler, Araştırmacılar ve Eğitimciler için 6. Yıllık Uluslararası Bilimsel Konferansta sunulan bildiri, Worcester, MA.

öz-şefkat psikolojik iyi oluşu yordamaktadır: Neff, K., Rude, S. ve Kirkpatrick, K. (2007). Olumlu psikolojik işlevsellik ve kişilik özellikleri ile ilgili olarak öz şefkatin incelenmesi. Kişilik Araştırmaları Dergisi, 41, 908-916.

şefkatli zihin eğitimi: Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Yüksek utanç ve öz eleştiri sahibi insanlar için şefkatli zihin eğitimi: Bir grup terapisi yaklaşımına genel bakış ve pilot çalışma. Klinik Psikoloji ve Psikoterapi, 13, 353-379.

Öz-anlayış araştırmasının geleceği umut verici ve parlak: Çok çeşitli klinik durumlara yönelik ön araştırmalar şunları içerir: Thompson, B. & Waltz, J. (2008). Öz-şefkat ve TSSB semptom şiddeti. Travmatik Stres Dergisi, 21(6), 556 –558. Johnson, D., Penn, D., Fredrickson, B., Meyer, P., Kring, A., & Brantley, M. (2009). Şizofreninin olumsuz semptomlarından iyileşmeyi hızlandırmak için sevgi dolu şefkat meditasyonu. Klinik Psikoloji Dergisi. 6 Mart 2009, oturum 65, 1-11'de çevrimiçi yayınlandı.

Bölüm 5. Kendine Merhamet Etme Yolları

Zamanı gelecek: Walcott, D. (1987). Aşktan sonra aşk. Derek Walcott'ta: Toplanan şiirler, 1948–1984 (s. 328). New York: Farrar, Straus ve Giroux.

Sıcak Eller, Sıcak Kalp: Williams, L., & Bargh, J. (2008). Fiziksel sıcaklığı deneyimlemek, kişiler arası sıcaklığı artırır.
Bilim, 322(5901), 606-607.

Beyin vücut ağırlığımızın sadece %2'sini oluşturur: Russell, P. (1979). Beyin kitabı: Kendi zihninizi ve onu nasıl kullanacağınızı bilin (s.
67). New York: Routledge.

“yaratıcı umutsuzluk”: Hayes, S. (2004). Kabul ve Bağlılık Terapisi ve yeni davranış terapileri: Farkındalık, kabul ve ilişki. İçinde

S. Hayes, V. Follette ve M. Linehan (Ed.), Farkındalık ve Kabul: Bilişsel-davranışsal geleneği genişletmek (s. 18).
New York: Guilford Basını.

eğlenceli aktiviteler yardımcı olabilir: Yetişkinlerin keyifli etkinliklerinin bir listesi için, bakınız sayfa 157-159: Linehan, M. (1993). Borderline kişilik bozukluğunun tedavisi için beceri eğitim kılavuzu. New York: Guilford Basını.

Machine Translated by Google

“akıllıca bencil”: Dalai Lama & Hopkins, J. (2002). Nasıl pratik yapılır: Anlamlı bir yaşama giden yol (s. 80–81). New York: Atria Kitapları.

Başkalarına Para Harcama: Dunn, E., Aknin, L., & Norton, M. (2008). Başkaları için para harcamak mutluluğu artırır. Bilim, 319(5870), 1687-1688.

Merhametli adam kendini iyi yapar: Yeni Amerikan Standart İncil. (1997). Atasözleri 11:17. La Habra, CA: Vakıf Yayınları.

Zihinle tüm yönlerden geçiş üzerine: Ireland, J. (1997). “Udana” ve “Itivattaka”: Pali Canon'dan iki klasik (s. 62). Kandy, Sri Lanka: Budist Yayın Derneği.

kendi bedenlerini sevdikleri için: Uluslararası Standart Versiyon, Yeni Ahit. (1998). Efesliler 5:28. Fullerton, Kaliforniya: Davidson
Basmak.

Tadını çıkarmak şunları ifade eder: Bryant, R., & Veroff , J. (2007). Tadını çıkarmak: Yeni bir pozitif deneyim modeli (s. xi). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Grief'i bekleyebilirim—: Dickinson, E. (1995). kedere dayanabilirim. J. Parini'de (Ed.), Columbia Üniversitesi Amerikan şiiri antolojisi (s. 250). New York: Columbia University Press.

Araştırmalar, hoş deneyimlerin tadını çıkarmanın olduğunu göstermiştir: Bryant, R., & Veroff, J. (2007). Tadını çıkarmak : Yeni bir pozitif deneyim modeli (s. 198–215). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Mutluluk İçin Müdahaleler: Seligman, M., Rashid, T., & Parks, A. (2006). Pozitif psikoterapi. Amerikalı Psikolog, 61(8), 774–788.

Olumlu Duygular Nelerdir?: Lewis, M., Haviland-Jones, J., & Barrett, L. (2008). Duygular El Kitabı (3. baskı). New York: Guilford Basını.

225'in üzerinde yayınlanmış makalenin gözden geçirilmesi: Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). Sık olumlu etkinin faydaları: Mutluluk başarıya yol açar mı? Psikolojik Bülten, 131(6), 803-855. Mobini, S. ve Grant, A. (2007). Anksiyete bozukluklarında dikkat yanlılığının klinik etkileri: Bütünleştirici bir literatür taraması. Psikoterapi: Teori, Araştırma, Uygulama, Eğitim, 44,
450-462.

Duygusal Beyin: Miller, C. (2008, 22 Eylül). Üzgün beyin, mutlu beyin. Time, s. 51, 52, 56. Harrison, N., & Critchley, H.
(2007). Duygusal sinirbilim ve psikiyatri. İngiliz Psikiyatri Dergisi, 191, 192–194. Davidson, R. (2003). Duygusal sinirbilim ve psikofizyoloji: Bir senteze doğru. Psikofizyoloji, 40, 655-665. Phan, K., Wagner, T., Taylor, S., & Liberzon, I. (2002). Duygunun fonksiyonel nöroanatomisi: PET ve fMRI'da duygu aktivasyon çalışmalarının meta analizi.
Nörogörüntü, 16(2), 331–348.

Sürüngenler, limbik sistemin ilkel öğelerine sahiptir: Konner, M. (2003). Karışık kanat: İnsan ruhu üzerindeki biyolojik kısıtlamalar. New York: Macmillan.

üniversite yıllığı fotoğrafları: Harker, L., & Keltner, D. (2001). Kadın kolej yıllığı resimlerinde olumlu duyguların ifadesi ve bunların yetişkinlik boyunca kişilik ve yaşam sonuçlarıyla ilişkisi. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 80(1), 112-124.

Katolik rahibeler: Danner, D., Snowdon, D., & Friesen, W. (2001). Erken yaşamda ve uzun ömürlülükte olumlu duygular: Rahibe Çalışmasından Elde Edilen Bulgular. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 80(5), 804-813.

olumlu duygular büyük resmi görmemizi sağlar: Fredrickson, B. (2004). Olumlu duyguların genişlet ve inşa teorisi.
Kraliyet Cemiyetinin Felsefi İşlemleri, 359, 1367-1377. Wadlinger, H. ve Isaacowitz, D. (2006). Olumlu ruh hali, görsel dikkati olumlu uyaranlara genişletir. Motivasyon ve Duygu, 30(1), 87–99.

“Beslediğin kişi”: Bu benzetmenin 200'den fazla çevrimiçi girişi var ve kökeni belirsiz. 25 Eylül 2008'de blog.beliefnet.com/jwalking/2007/03/cherokee-bilgelik.html adresinden alındı.

Araştırmalar öfkenin dışa vurulduğunu gösteriyor: Bushman, B. (2002). Öfkeyi dışa vurmak alevi besler mi yoksa söndürür mü?: Katarsis, ruminasyon, dikkatin dağılması, öfke ve agresif tepkiler. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Bülteni, 28(6), 724-731. Lewis, W. ve Bucher, A. (1992). Öfke, katarsis, yeniden formüle edilmiş hayal kırıklığı-saldırganlık hipotezi ve sağlık sonuçları.
Psikoterapi: Teori, Araştırma, Uygulama, Eğitim, 29(3), 385-392.

Machine Translated by Google

Bu ikisi arasında hayatım akıyor: Nisargadatta Maharaj, Dikshit, S., & Frydman, M. (2000). Ben oyum: Sri Nisargadatta ile görüşmeler (s. 269). Durham, NC: Palamut Basını.

Selfing and the Brain: Farb, N., Segal, Z., Mayberg, H., Beau, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. (2007). Şimdiyle ilgilenmek: Farkındalık meditasyonu, kendine referansın farklı sinirsel modlarını ortaya çıkarır. Sosyal Bilişsel ve Afektif Sinirbilim, 2(4), 313-322.

genel mutluluk düzeyi: Lyubomirsky, S., Sheldon, K. ve Schkade, D. (2005). Mutluluğun peşinden koşmak: Sürdürülebilir değişimin mimarisi. Genel Psikolojinin Gözden Geçirilmesi, 9(2), 111-131.

“bağlanma teorisi”: Wallin, D. (2007). Psikoterapide bağlanma. New York: Guilford Basını.

Ayrıca bakıcıların görüntülerini de içselleştiririz : Summers, F. (1994). Nesne ilişkileri kuramları ve psikopatoloji: Kapsamlı bir metin. New York: Analitik Basın/Taylor & Francis Group.

Bölüm 6. KENDİLERİMİZİN BAKIMI

Bir tohuma büyük inancım var: Thoreau, H. (1993). Bir tohuma inanç (ön maddeden alıntı). Washington, DC: Ada Basını.

Pali kelimesi metta'nın çevirisi : Buddharakkhita, A. (1989/1995). Metta: Evrensel aşkın felsefesi ve pratiği. Budist 2008, www.accesstoinsight.org/tip/Access Society/Access ile İçaviz/Buddharakkhita/wheel365.html. Rhys Davids, T. ve Stede, W. (1921/2001). Pali-İngilizce Sözlük (s. 540). Yeni Delhi: Munishiram Manoharlal.

sevgi dolu şefkati geliştirmek için talimatlar: Buddhaghosa, B., & Nanamoli, B. (1975). İlâhi hükümler. Arınma yolunda: Visuddhimagga (s. 321–353). Kandy, Sri Lanka: Budist Yayın Derneği.

Tüm varlıklar mutlu ve güvende olsun: Metta Sutta'dan , Sutta Nipata 145–151, 2 Ekim 2008'de tercüme edildi, Andrew Olendzki, Barre Budist Araştırmaları Merkezi, Barre, MA İcra Direktörü.

Metta meditasyonunu ilk tanıtan kişi: Salzberg, S. (1995). Sevgi dolu şefkat: Devrimci mutluluk sanatı. Boston: Şambala.

Myanmar'ın baskıcı hükümetine karşı: Senauke, H. (2008, Yaz). Grace baskı altında. Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly, s. 56-63.

Şefkat Meditasyonu ve Beyin: Lutz, A., Greischar, L., Rawlings, N., Richard, M., & Davidson, R. (2004). Uzun süreli meditasyon yapanlar, zihinsel uygulama sırasında kendi kendilerine yüksek genlikli gama senkronizasyonu yaratırlar. Ulusal Bilim Akademisi Bildirileri, 101(46), 16369-16373. Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. (2008). Merhamet meditasyonu ile duygunun sinirsel devrelerinin düzenlenmesi: Meditatif uzmanlığın etkileri. PLoS BİR, 3(3): e1897. 18 Aralık 2008, www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0001897 adresinden erişildi.

öz-şefkat eksikliği Batı yaşamının benzersiz bir niteliği değildir: Neff, K., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (2008). Amerika Birleşik Devletleri, Tayland ve Tayvan'da kendine şefkat ve benlik kurgusu. Kültürlerarası Psikoloji Dergisi, 39, 267-285.

öğrenci rebbe sorar: Moyers, W., & Ketcham, K. (2006). Kırık: Bağımlılık ve kurtuluş hikayem'de (ön konu, Parker J. Palmer'ın Kalbi Kırıkların Siyaseti'nden) . New York: Viking Basını.

Sevgi - İyilik Olumlu Kaynaklar Oluşturur: Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. (2008). Açık kalpler hayatlar inşa eder: Sevgi dolu şefkat meditasyonu yoluyla teşvik edilen olumlu duygular, sonuç olarak kişisel kaynaklar inşa eder. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 95(5), 1045-1062. McCorkle, B. (2008, Ağustos). Merhamet ve bilgelik arasındaki ilişki: Deneysel gözlemler ve yansımalar. American Psychological Association'ın yıllık toplantısında sunulan bildiri, Boston, MA. Sevgi dolu farkındalık meditasyonu üzerine bir pilot çalışma (5 hafta boyunca 15 dakika 4×/hafta) kişinin kendisi ve “zor kişiler” hakkındaki görüşlerini hata bulmadan, davranışların karmaşıklıklarını daha geniş bir anlayışa kaydırdı.

dileyen tarafa yakın dur: Gruplar.yahoo'dan 17 Aralık 2007'de alındı . com/group/giftoflovingkindness.

Duyarlılığınıza dikkat edin: Mead, D. (2008). En iyi benliğinize büyüseydiniz. Şiir, 20 Eylül 2008'de www.balancedweightmanagement.com/IfYouWouldGrow.htm adresinden alınmıştır.

Machine Translated by Google

Duadan Kaçınma Olduğunda: Zettle, R., Hocker, T., Mick, K., Scofield, B., Petersen, C., Song, H., et al. (2005). Deneyimsel kaçınma düzeyinin bir fonksiyonu olarak ağrıyla başa çıkmada farklı stratejiler. Psikolojik Kayıt, 55(4), 511–524.

Tomurcuk her şeyi temsil eder: Kinnell, G. (1980). Aziz Francis ve domuz. WH Roetzheim'da (Ed.). (2006). Dev şiir kitabı (s. 484). Jamul, CA: Level4Press.

Nezaketin içteki en derin şey olduğunu bilmeden önce: Nye, N. (1995). Nezaket. Kelimelerin altındaki kelimelerde (s. 42–43). Portland, VEYA: Sekizinci Dağ Basını.

Sevmek-İyilik Meditasyonu Sırt Ağrısını Azaltır: Carson, J., Keefe, F., Lynch, T., Carson, K., Goli, V., Fras, A., & Thorp, S. (2005). Kronik bel ağrısı için sevgi dolu şefkat meditasyonu. Bütünsel Hemşirelik Dergisi, 23(3), 287–304.

Yani, ayakkabı uyduğunda: Merton, T. (1965). Chuang Tzu'nun yolu (s. 112). New York: New Directions.

Bölüm 7. Başkalarının Bakımı

Yüksek düzeyde şefkat: Davidson, R. ve Harrington, A. (2002). Merhamet vizyonları: Batılı bilim adamları ve Tibetli Budistler insan doğasını inceliyorlar. Oxford, Birleşik Krallık: Oxford University Press, s. 98.

“İnsanlar bir problemdir”: Adams, D. (2002). Nihai otostopçunun galaksi rehberi'nde (s. 278). New York: Del Rey.

“Nefret, içinde bulunduğu kabı aşındırır”: Çin atasözü. 1 Ekim 2008'de www.worldofquotes.com/author/Proverb/94/index.html adresinden alındı.

Kendine bakan, başkalarına da bakar: Olendzki, A. (2005). Sedaka sutta: Bambu akrobat. Pali'den A. Olendzki tarafından çevrilmiştir, Access to Insight. 14 Aralık 2008'de www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn47/sn47.019 adresinden alındı. olen.html.

bağlantının bir gelgiti ve bir akışı vardır: Surrey, J. (2005). İlişkisel psikoterapi, ilişkisel farkındalık. C. Germer, R. Siegel ve P. Fulton'da (Eds.), Farkındalık ve psikoterapi (s. 91–112). New York: Guilford Basını.

“göremediğiniz şeyler”: Carter, J. (1998). Göremediğiniz şeyler. Pennsylvania Üniversitesi'nde başlangıç adresi. 1 Ekim 2008'de www.upenn.edu/almanac/v44/n34/98gradspeeches.html adresinden alındı. Alıntının tamamı şöyledir: “İki bin yıl önce Korint halkı St. Paul'a şu soruyu sordu: 'En önemli şey nedir?' Bunu ifade etme biçimleri, 'İnsan hayatında asla değişmeyen şeyler nelerdir?' idi. Ve Paul garip bir cevap verdi. 'Onlar senin göremediğin şeyler' dedi. Parayı görebilirsin, bir ev görebilirsin, adını gazetede görebilirsin. Hayatımızda en önemli olması gereken göremediğiniz şeyler nelerdir? Adaleti, barışı, hizmeti, alçakgönüllülüğü göremezsiniz. Affetmeyi, şefkati ve ifadeyi mazur göstereceksiniz sevgiyi göremezsiniz.”

bu kağıtta yüzen bir bulut var: Nhat Hanh, T. (1991). Her adım Barış içindedir (s. 95). New York: Bantam Kitapları.

60 milyon Amerikalı yalnızlıktan muzdarip: Cacioppo, J. ve Patrick, W. (2008). Yalnızlık: İnsan doğası ve sosyal bağlantı ihtiyacı. New York: Norton.

İspanya'daki meslektaşlarından daha yalnız: Rokach, A., Moya, M., Orzeck, T., & Exposito, F. (2001). Kuzey Amerika ve İspanya'da Yalnızlık. Sosyal Davranış ve Kişilik, 29(5), 477–489.

başkalarının güvenilirliği: Rahm, W., & Transue, J. (1998). Sosyal güven ve değer değişimi: Amerikan gençliğinde sosyal sermayenin düşüşü, 1976-1995. Politik Psikoloji, 19(3), 545–565.

“Bu koşu bandında göçebe toplum”: DeAngelis, T. (2007, Nisan). Amerika: Zehirli yaşam tarzı mı? Psikoloji İzleme, s. 50–52.

Sıfırdan elmalı turta yapmak isterseniz: Sagan, C. (2002). Yeni fikirler hakkında yeni fikirler: Dünyanın önde gelen yenilikçilerinden yaratıcılık üzerine içgörüler (s. 268), S. White & G. Wright. Cambridge, MA: DaCapo Press.

Diğer insanlarla empati kurmanın yapı taşları: Rizzolatti, G., Sinigaglia, C., & Anderson, F. (2008). Beyindeki aynalar: Zihnimizin eylemleri, duyguları ve deneyimi nasıl paylaştığı. Londra: Oxford University Press. Goleman, D. (2006). Sosyal zeka: Yeni insan ilişkileri bilimi. New York: Bantam Kitapları. Siegel, D. (2007). Dikkatli beyin: Refahın geliştirilmesinde yansımalar ve uyum. New York: Norton. Dobbs, D. (2006, Nisan-Mayıs). Açıklayıcı bir bağlantı.

Scientific American Mind, s. 22–27.

Machine Translated by Google

İnsan, bizim "evren" dediğimiz bütünün bir parçasıdır: Einstein, A. (1972, 29 Mart). New York Times. J. Austin'de (1999), Zen ve beyin (s. 652). Cambridge, MA: MIT Basını.

“Sizden pek hoşlanmıyor!”: Behrendt, G., Tuccillo, L., & Monchik, L. (2006). O sadece senin için değil: Erkekleri anlamak için mazeretsiz gerçek. New York: Simon Spotlight Eğlence.

Metta Beyni Değiştirerek Bizi Daha Merhametli Hale Getiriyor: Davidson, R.
(2007, 20 Ekim). Zihni dönüştürerek beyni değiştirmek: Merhamet eğitiminin sinirsel duygu sistemleri üzerindeki etkisi. Mind and Life Institute Konferansında sunulan bildiri, Investigating the Mind: Mindfulness, Compassion, and the Treatment of Depression, with His Holiness the Dalai Lama, Emory University, Atlanta, GA.

Sevgi dolu- Yabancılara Karşı Nezaket: Hutcherson, C., Seppala, E., & Gross, J. (2008). Sevgi dolu şefkat meditasyonu sosyal bağlılığı artırır. Duygu, 8(5), 720–724.

Merhamet Yorgunluğu: Rothschild, B., & Rand, M. (2006). Yardımcı için yardım: Merhamet yorgunluğunun ve dolaylı travmanın psikofizyolojisi. New York: Norton.

İnsanlar mutluluğu üç farklı şekilde ararlar: Seligman, M. (2002). Otantik mutluluk: Kalıcı tatmin potansiyelinizi gerçekleştirmek için yeni pozitif psikolojiyi kullanmak. New York: Özgür Basın. Sirgy, M. ve Wu, J. (2007, Eylül). Keyifli yaşam, meşgul yaşam ve anlamlı yaşam: Peki ya dengeli yaşam? Mutluluk Araştırmaları Dergisi, DOI 10.1007/s10902-9074-1.
1 Ekim 2008'de www.
springerlink.com/content/j0572642qk1260l4/.

akut lenfoblastik lösemi: Henderson, J. (2008, Mart/Nisan). kör. Psikoterapi Networker, 32(2), 50-56.

Bölüm 8. Bakiyenizi Bulma

İnsan her zaman uçurumlarda seyahat eder: Gonzales, P. (2007). Ortega'nın “ kitlelerin isyanı” ve yeni insanın zaferinde (s. 67). New York: Algora. Ortega, J.'den (1956). Sanatın insanlıktan çıkarılması ve sanat ve kültür üzerine diğer yazılarda (s.
189). New York: Doubleday.

ıstırabın üstesinden gelme yöntemi: Ribush, N. (Ed.). (2005). Tibet'ten Öğretilerde: Büyük lamalardan rehberlik (s. 173-174).
Weston, MA: Lama Yeshe Bilgelik Arşivi. Bu alıntı, Dalai Lama'nın 8. yüzyıl bilgesinin bir ayetinin yorumudur.
Shantideva:

> Bir şey düzeltilebilirse, neden mutsuz olsun ki?
> Ve bunun çaresi yoksa,
> Yine de mutsuz olmanın bir anlamı yok.

Kelsang Gyatso, G. ve Elliott, N. (2002). Bodhisattva'nın yaşam tarzı rehberi: Bugün için bir Budist şiiri (s. 70, bölüm 6, ayet 10). Glen Spey, NY: Tharpa.

“Akıl iyi bir hizmetkar ama kötü bir efendidir”: Surya Das, L. (2008). Bilgelik Sözleri'nde (s. 133). Kihei, HI: Koa Kitapları.

Mükemmeliyetçilik çocuklukta başlar: Flett, G. ve Hewett, P. (2002). Mükemmeliyetçilik: Teori, araştırma ve tedavi. Washington, DC: Amerikan Psikoloji Derneği. Blatt, S. (1995). Mükemmeliyetçiliğin yıkıcılığı: Depresyon tedavisi için çıkarımlar. Amerikalı Psikolog, 50(12), 1003-1020. Pacht, A. (1984). Mükemmellik üzerine düşünceler. Amerikalı Psikolog, 39(4), 386-390.

“değersizliğin transı”: Brach, T. (2003). Radikal kabul: Hayatınızı bir Buda'nın kalbi ile kucaklamak. New York: Bantam Dell.

haftada 50 saatten fazla çalışma: DeAngelis, T.'de Cornell Üniversitesi'nde tasarım ve çevre analizi profesörü olan Alan Hedge tarafından rapor edilen Uluslararası Çalışma Örgütü istatistikleri (2007, Nisan). Amerika: Zehirli yaşam tarzı mı? Monitor on Psychology'de .
Washington, DC: Amerikan Psikoloji Derneği.

kendini geliştirme endüstrisinin değeri yıllık 9,6 milyar doların üzerinde: Marketdata Enterprises, Inc. (2006, 1 Eylül). Kendini geliştiren ürün ve hizmetler için ABD pazarı. 20 Eylül 2008'de www.marketresearch.com/ adresinden alındı.
product/display.asp?productid=1338280&g=1.

Machine Translated by Google

sağlıklarına ve ilişkilerine maliyeti: Banks, J., Marmot, M., Oldfield, Z., & Smith, J. (2006). Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere'de hastalık ve dezavantaj. Amerikan Tabipler Birliği Dergisi, 295(17), 2037-2045.

yaratıcı adanmış azınlık dünyayı daha iyi hale getirdi: King, M. (1981). Sevme Gücü'nde (s. 61). Minneapolis, MN: Kale Basın.

kayıtsızlığın yumuşaklığından daha zor bir şey yok: Robertson, C. (Ed.). (1998). Alıntı Sözlüğü'nde (s. 293). Hertfordshire, Birleşik Krallık: Wordsworth Basımları.

"Dünyanın yarısı, diğer yarısının nasıl yaşadığını bilmiyor": Smith, W., & Heseltine, J. (Ed.). (1936). Oxford İngilizce atasözleri sözlüğünde (s. 128). Oxford, Birleşik Krallık: Clarendon Press.

"Dışa dönükler" sosyal, genellikle mutlu insanlardır/ "içe dönükler" içsel hayatın tadını çıkarırlar: Laney, M. (2002). İçe dönük avantaj: Dışa dönük bir dünyada nasıl başarılı olunur. New York: İşçi. Vikipedi, bedava ansiklopedi. (2008, 22 Eylül). Dışa dönüklük ve içe dönüklük. 22 Eylül 2008'de en.wikipedia'dan alındı. org/wiki/Extroversion.

genetik ve beyin farklılıkları, farklılıkları kısmen açıklayabilir: Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T., Wilcox, K., Segal, N., & Rich, S. (1988). Ayrı ve birlikte yetiştirilen ikizlerde kişilik benzerliği. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 54(6), 1031-1039. Depue, R. ve Collins, P. (1999). Kişilik yapısının nörobiyolojisi: Dopamin, teşvik edici motivasyonun kolaylaştırılması ve dışa dönüklük. Davranış ve Beyin Bilimleri, 22, 491–517. Johnson, D., Wiebe, J., Gold, S., & Andreasen, N. (1999). Serebral kan akışı ve kişilik: Bir pozitron emisyon tomografi çalışması. Amerikan Psikiyatri Dergisi, 156, 252-257.

beş zihinsel "engel": Brahmavamso, A. (1999, Nisan). Beş engel (Nivarana). Batı Avustralya Bülteni Budist Derneği. 1 Ekim 2008'de mail.saigon.com/~anson/ebud/ebmed051.htm adresinden alındı.

En hızlı ilerleme. . yetinenler tarafından elde edilir: Brahmavamso, A. (1999, Nisan). Beş engel (Nivarana)/Huzursuzluk. Batı Avustralya Bülteni Budist Derneği. 1 Ekim 2008'de mail.saigon.com/~anson/ebud/ ebmed051.htm adresinden alındı.

farkındalık temelli relaps önleme: Witkiewitz, K., Marlatt, G. ve Walker, D. (2005). Alkol ve madde kullanım bozuklukları için farkındalık temelli nüks önleme. Bilişsel Psikoterapi Dergisi: An International Quarterly, 19(3), 211–228.

ruhsal öz-şema terapisi: Margolin, A., Schuman- Olivier, Z., Beitel, M., Arnold, R., Fulwiler, C., & Avants, S. (2007). HIV pozitif uyuşturucu kullanıcılarında dürtüselliği azaltmak için ruhsal kendilik şeması (3-S +) tedavisine ilişkin bir ön çalışma. Klinik Psikoloji Dergisi, 63(10), 979-989. Beitel, M., Genove, M., Schuman-Olivier, Z., Arnold, R., Avants, S., & Margolin, A. (2007). Şehir içi uyuşturucu kullanıcılarının Budist temelli maneviyat odaklı bir terapi üzerine düşünceleri: Nitel bir çalışma. Amerikan Ortopsikiyatri Dergisi, 77(1), 1-9. Avants, S. ve Margolin, A. (2004). Bağımlılık yapan ve HIV riski taşıyan davranışların tedavisi için ruhsal öz-şema (3-S) terapisinin geliştirilmesi: Bilişsel ve Budist psikolojinin yakınsaması. Psikoterapi Entegrasyonu Dergisi, 14(3), 253–289. Margolin, A., Beitel, M., Schuman-Olivier, Z., & Avants, S. (2006). Uyuşturucu kullanıcıları arasında HIV'in önlenmesine yönelik motivasyonu artırmaya yönelik ruhsal odaklı bir müdahaleye ilişkin kontrollü bir çalışma. AIDS Eğitimi ve Önleme, 18(4), 311-322.

9. BÖLÜM İLERLEME

Acı hayatımızdan kaybolmaz: Magid, B. (2008). Mutluluk arayışını sona erdirmede: Bir Zen rehberi (s. 70). Somerville, MA: Hikmet Yayınları.

doktorları ve hemşireleri bırakın hastalıkla konuşsunlar: Brahm, A. (2005). J. Bartok'ta (Ed.), More günlük bilgelik (s. 139). Somerville, MA: Bilgelik. Aslen Brahm, A. (2003). Bu kamyon dolusu gübreyi kim sipariş etti?: Hayatın zorluklarını karşılamak için ilham verici hikayeler. Somerville, MA: Bilgelik.

Öz-Şefkatin Aşamaları: Morgan, W. (1991). Meditasyonda değişiklik: Vipassana meditasyoncunun ilerleme hakkındaki görüşlerinin fenomenolojik bir çalışması. Uluslararası Tez Özetleri, 51(7-B), 3575–3576. Bu doktora tezi, meditasyon uygulamasının dört aşamasını tanımladı: çabalama, hayal kırıklığı, yeniden değerlendirme ve kabul. Benzer aşamalar için, bkz. s. 11–14, Magid, B. (2008). Mutluluk arayışına son vermek: Bir Zen rehberi. Somerville, MA: Bilgelik.

Machine Translated by Google

“Bütün teknikler başarısız olmaya mahkûmdur!”: Smith, R. (2006, 12 Ocak). Barre, MA, Insight Meditation Society'deki Mind and Life Institute Scientist's Retreat'teki bir konuşmadan.

temel değerlere ve taahhütlere dayalı bir psikoterapi modeli: Hayes, S., & Smith, S. (2005). Aklınızdan çıkın ve hayatınıza girin: Yeni kabul ve bağlılık terapisi. Oakland, CA: Yeni Haberci. Hayes, S., Strosahl, K. ve Wilson, K. (1999). Kabul ve kararlılık terapisi: Davranış değişikliğine deneysel bir yaklaşım. New York: Guilford Basını.

“Birlikte ateşlenen nöronlar, birbirine bağlanır”: Hebb, D. (1949). Davranışın organizasyonu: Bir nöropsikolojik teori. New York: Bantam Kitapları.

“Şu anda en iyi arkadaşınız size ne söylerdi?”: Roth, B. (2008). Aile dharması: Kendinizle arkadaş olmak. Üç Tekerlekli Bisiklet: Budist İnceleme. 1 Ekim 2008'de www.tricycle.com/web_exclusive/3698-1.html adresinden alındı.

çocuklarınızı meşgul edin: Goodman, T., & Greenland, S. (2008). Çocuklarla Farkındalık: Zor Duygularla Çalışmak (s. 415-429). F. Didonna'da (Ed.), Klinik farkındalık el kitabı. New York: Springer. Yazarlar, zor duygulardan kaçmanın panzehiri olarak çocuklar için bir kısaltma olan SCRAM'ı önermektedir: Dur ya da yavaşla, Vücudunu sakinleştir, Olanlara bakmayı unutma, Metta ile Harekete geç (nezaketle hareket et).

"ayrıntıların parıltısı": Nye, N. (1995). Kelimelerin altındaki kelimeler: Seçilmiş şiirler (arka kapak). Portland, VEYA: Sekizinci Dağ Basını.

Duygularımıza karşı sert tutum: Avusturya'da deneyimli sağlık görevlileri üzerinde yapılan bir araştırma, refahın kişinin duyguları üzerinde "aşağılama" ve "zor kontrol" sahibi olmayla ("başkalarına hizmet etmek için kendi duygularını görmezden gelmesi... yardım etmediyse"dt ikçe'dtmcıyı aşırı vergilendirin”). Gelecekteki araştırmalar muhtemelen koşulları (sosyal normlar, hayatta kalma, kontrol ihtiyacı) ve duyguların “başarılı bir şekilde kabul edilmemesinin” uzun vadeli sonuçlarını keşfedecektir. Mitmansgruber, H., Beck, T. ve Schussler, G. (2008). “Dikkatli yardımcılar”: Sağlık görevlilerinde deneyimsel kaçınma, meta-duygular ve duygu düzenleme. Kişilik Araştırmaları Dergisi, 42, 1358-1363.

“Bunca yıldan sonra hala deli olabiliriz”: Chödrön, P. (1991/2001): Kaçışsızlığın bilgeliği ve sevgi dolu nezaket yolu (s. 4). Boston: Şambala.

Ek A. Duygu Sözleri

Duygu Sözleri: DeRose, S. (2005, 6 Temmuz). Duygu sözcükleri için pusula DeRose kılavuzu. 6 Ekim 2008'de www.derose.net/steve/resources/emotionwords/ewords.html adresinden alındı. Steven J. DeRose'un izniyle yeniden basılmıştır.

Ek B. Ek Öz-Şefkat Çalışmaları

Meditasyon yapmak ve almak şu kişiye atfedilir: Tharchin, S. (1999). Bodhichitta'ya ulaşmak: On bir kategoriden oluşan benzersiz bir sistemde birleştirilen iki büyük soyun talimatları (s. 63-98). Howell, NJ: Mahayana Sutra ve Tantra Press.

Dalai Lama'ya nasıl meditasyon yaptığı sorulduğunda: Dalai Lama & Chan, V. (2004). Bağışlamanın bilgeliği: Samimi sohbetler ve yolculuklar (s. 73-74). New York: Nehirbaşı Kitapları.

Merkezleme popüler hale geldi: Pennington, B. (1982). Merkezleme Duası: Eski bir Hıristiyan dua formunun yenilenmesi. Garden City, NY: Resim Kitapları.

Bir mum yak ve önünüze koyun: Bu meditasyon, Puttaparthi, Hindistan'dan Satya Sai Baba tarafından öğretilen ışık (jyoti) meditasyonundan uyarlanmıştır . 15 Eylül 2008'de www.saibaba.ws/teachings/jyotimeditation.htm adresinden alındı.

“Bir çiçek herkesin kalbine dokunur”: Drohojowska-Philp, H. (2004). Tam çiçeklenme: Georgia O'Keefe'nin sanatı ve yaşamı (s. 380). New York: Norton.

“Duyularım bir kez daha uyum sağladı”: R. Finch & J. Elder'da (Eds.). (1990). Norton doğa kitabı kitabı (s. 274). New York: Norton. Alıntının tamamı şöyledir: “Şehre gittiğimde burnum kadar kulağım da ağrıyor: şehrin duyularım üzerindeki etkisi sert ve uyumsuz; kulak şaşırır, burun çileden çıkar ve göz karışır. Geri döndüğümde, sakinleşmek ve iyileşmek ve duyularımı bir kez daha akort etmek için Doğa'ya giderim."

Machine Translated by Google

doğa meditasyonu için şefkatli rehber: Coleman, M. (2006). Vahşi doğada uyanmak: Kendini keşfetmenin bir yolu olarak doğada farkındalık. Novato, CA: Yeni Dünya Kütüphanesi.

Dalai Lama'nın en sevdiği yeminlerinden biri: Dalai Lama, Piburn ile birlikte, S. (Ed.). (1990). Nobel Barış Ödülü Anlatımı. Dalai Lama'da: Bir İyilik Politikası (s. 27).
Ithaca, NY: Kar Aslanı.

dizin

Terk/istikrarsızlık şeması, 94
Duygularınızla arkadaş olmayı kabul etme, 106–108 etiketleme ve, 71 evlilik ve, 15 genel bakış, 11, 31–32 öz şefkat ve, 31–34, 87–88 hedeflerimizi değiştirme, 10–11 aşama, 27–31
öz-şefkatin gerçek kabul aşaması, 225–227
Kabul edici tutum, 4
Aktiviteler, eğlenceli, 107–108
Adaptasyon, zevk arayan koşu bandı, 13, 14
Bağımlılık, öz şefkat ve, 215
Olumlama, olumlu, 158
Ajitasyon engelleme, 210-211
Adsız Alkolikler (AA), 215
İzin verme aşaması, 28, 29–30, 209
Fedakarlık, esenlik ve, 183
Duyguları veya zihninizi sabitlemek, 44-49, 64-69, 152
Öfke, 117, 245
Anti-anksiyete ilacı, 26, 104
Antidepresanlar, 26, 104
Anksiyete sırt ağrısı ve, 17–19 başkalarını önemseme ve, etiketleme için 180–181 duygu sözcüğü, 251 topluluk önünde konuşma korkusu ve, 20–22 öz-şefkat ve, 100
Anksiyete bozuklukları, 47
Mutluluk Anketi Yaklaşımları, 183
Onay arama/tanıma arama şeması, 94
Bağlanma, etiketleme için duygu sözcükleri, 247–248
Bağlanma teorisi, 123–124
Dikkat dengesi ve, 195 öz-şefkat geliştirme ve, 113 etiketleme ve, 71 sevgi dolu nezaket ve, 138 meditasyon ve, 54, 132-134 düzenlenmesi, 79-80 öz-şefkat ve, 91
Öz şefkatin otomatikliği, 235-236
Aversiyon engelleme, 209
Kabulün kaçınma aşaması, 28, 29
kaçınma. Ayrıca bkz. Dirençten kaçınma engeli ve, 209 savunma mekanizması ve, 26-27 ilaç ve, 26 diğer insan, 161 dua olarak, ilgili 153 soru, 234–235
Farkındalık kabulü ve, 32 zihninizi demirlemek ve, 44-49 nefes, 44-49 kopukluk ve, 163 farkındalık ve, 37, 39

Sırt ağrısı sevgi dolu şefkat ve, 156, 157 genel bakış, 213–216 direnç ve, 17–19
Backdraft, 150–152, 176, 201
Denge, 84, 151–152, 193–195
Davranış, 109–110, 236–237
Hayırsever insan kategorisi, 167, 168–170
Hayırsever meditasyonu, 169
Kör kabul, 32
Gövde

duyguları bedene demirleme ve, 64-69 empati ve, 88 benliğin varlığı ve, 97 dinleme, 113-114 dikkat ve, 49-51 genel bakış, 36-37 öz-şefkat ve, 102-104

can sıkıntısı, 76
Beyin işleyişi, öz-şefkat ve, 105-106, 118 empati ve, 88, 165, 171 özgür irade ve, 65 etiketleme ve, 72 sevgi dolu şefkat ve, 139, 171 meditasyon ve, 54, 139 olumlu duygu ve, 118 kendilik ve, 122
Zihninizi demirleyen nefes ve, 44-49 öz-şefkat geliştirme ve, 102 sevgi dolu nezaket ve, 133-134, 152 Dikkatli Öz-Merhamet Meditasyonu, 216–217 dikkat ve, 50–51, 58 uyku ve, 214

Machine Translated by Google

Budist psikoloji duygusal acı ve, 4 benliğin varlığı ve, 97-98 engeller, 193–194, 207–212 limbik sistem ve, 118 sevgi dolu şefkat ve, 130–132

Kelebek kişilik stili, 202-203

Sakin dikkat, 71
Sakinlik, dikkatlilik ve, 40 Bakım,
tedaviye kıyasla, 33 Bakıcı kişilik
stili, 196–197 Başkalarını önemseme, 160–
162, 179–183. Ayrıca bkz. İlişkiler Merkezleme meditasyonu, 260–262
Değişim, 1–2, 32 Çocuklukta istismar veya ihmal, 85–86, 200–201.
Ayrıca bkz. Travma Çocukluk kökleri, 123–125, 238–239 Kronik sırt
ağrısı, 17–19, 156, 157 Yapışmak, 208 İlişkilerde "Soğuk Cehennem", 22
Bağlılık, 204–205, 227–228 Ortak insanlık, 82, 83 , 84 Merhamet. Ayrıca
bkz . Günlük yaşamda öz-şefkat, 184-190 sevgi dolu şefkat ve, 81-82
metta başkaları için ve, 171 genel bakış, 33 olumlu

duygular ve, 117 gücü, 188-190 daha fazla
okuma ve uygulama için kaynaklar, 269-270
başkalarına yönelik, 144-145
Merhamet yorgunluğu, 182-183
Şefkatli zihin eğitimi (CMT) programı,
100
Şefkatli Yürüyüş meditasyonu, 184–186 Bağlılık.
Ayrıca bkz . Başkalarıyla ilgilenmek;
İlişkiler duygu sözcükleri etiketleme, 245 sevgi dolu şefkat ve, 132–133, 144–145 meditasyon ve, 230 genel bakış, 162–166 öz şefkat ve, 99–100, 108–
110 kendini kaybetmeden, 179–183 Bilinçli nefes alma, 58
Tutarlılık, kelebek kişilik tarzı ve,
202–203
Tefekküre dayalı meditasyon, 138
Memnuniyet, 211 Kontrol, 200, 246–
247 Temel inançlar. Bkz. Şemaları
Sayma Kendi Kendini Yargılama
alıştırması, 113 Kültür, 164, 203–204 Tedavi,
bakıma kıyasla, 33 Kabulün merak aşaması,
28, 29, 209

Hayal kurma, 48
Ölüm, tefekkür, 105, 110 Varsayılan
ağ, 47 Kusurluluk/utanç şeması, 94
Savunma mekanizmaları, 26–27 İnkar
mekanizması, 26–27 Bağımlılık/
yetersizlik şeması, 94 Depresyon, 47,
100 Arzu, 208, 250 duygular, 61–62 Diyet, öz-
şefkat ve, 99 Zor insan kategorisi, 168, 173–
178 Zor duygular. Bkz. Duygular, Zor Kişi
meditasyonu, 174 Yön, etiketleme için duygu
sözcükleri, 249–250 Rahatsızlığı kabul etme,
25–26 denge ve, 195 bakıcı kişilik stili ve, 197
güvenliğe kıyasla, 26 meditasyon ve, 52, 54
utangaçlık

ve, 180-181
Bağlantı kesilmesi, 162–166, 203–204. Ayrıca bkz. Bağlantılılık Öz-
şefkatin Hayal kırıklığı aşaması, 224–225, 226 Doubt engelleme, 211–
212

utanç, 117
Duygu düzenleme, 79-80
Duygusal yoksunluk şeması, 94
Duygusal engelleme şeması, 94
Duygusal zeka, 99–100

Machine Translated by Google

Duygular. Ayrıca bkz. Duygular, zor gelişen öz-şefkat ve, 116–122 etiketleme, 43, 69–77, 211, 245–253 meditasyon ve, 74–77
bastırılması, 21
Duygular, zor. Ayrıca bkz. Duygular; Vücutta ağrı demirleyen duygular ve 64-69 tiksinti engelleme ve etiketleme için 209 duygu kelimesi,
245–253 meditasyonda yüzleşme, 217–220 etiketleme ve, 69–77, 245–253 sevgi dolu nezaket ve, 132–135, 151, 176, 182 meditasyon ve, 74–77 ahlakçı kişilik tarzı ve, 206 genel bakış, 61– 62 soru, 234–235 tat alma ve, 115–116 şema ve, 93–96 302

dizin

Duygular, zor (devam) öz-anlayış ve, 1–6, 93–96 ıstırap ve, 62–64 travma ve, 78–79 denemeden çok ona yönelme
değişiklik, 10-15
Empati
beyin işleyişi ve, 165, 171 benliğin varlığı ve, 98 öz farkındalık ve, 88 duygularınız için, 106–108
Hayatla İlgilenmek, 183
İç içe geçme/gelişmemiş kendilik şeması, 94
Yetkilendirme/ben merkezlilik şeması, 94
Egzersizler
Hayırsever meditasyonu, 169
Merkezleme meditasyonu, 260-262
Şefkatli Yürüyüş meditasyonu, 184–186
Kendi Kendini Yargılama egzersizini sayma, 113
Zor Kişi meditasyonu, 174
Meditasyon Yapmak ve Almak, 207, 254–259
Duyguları Etiketleme alıştırması, 75-76
Işık meditasyonu, 262–264
Sevecen-İyilik Meditasyonu egzersizi, 134-135
Yemin Etme egzersizi, 266-267
Dikkatli Öz-Merhamet Meditasyonu, 216–
217
Dikkatli Yürüyüş egzersizi, 58-60
Beden Duyumlarının Farkındalığı egzersizi, 50–51, 147
Nefes farkındalığı egzersizi, 45-46
Bedende Duygu Farkındalığı egzersizi,
66-67, 147
Sesin Farkındalığı egzersizi, 42-43
Müzik meditasyonu, 264–265
Şemalarım egzersizi, 94–95 Doğa meditasyonu, 265–266 Yumuşat, İzin Ver ve Sev egzersizi, 67–68, 102 kendini beklemek, 35
Deneyim, 4-5, 70-71
Dış odak, travma ve, 78-79
Dışa dönük kişilik tarzı, 206-207

YÜZ kısaltma, 212–213
Başarısızlık, korku, 98–99
Başarısızlık şeması, 94 Korku,
etiketleme için duygu sözcükleri, 250–251 Duygu.
Ayrıca bkz. Arkadaşlık duyguları, 106-108 öz-şefkat geliştirme ve, 106-108 etiketleme ve 70-71, 71-74 sevgi dolu şefkat ve,
147–148 öz şefkat ve, 1–6
Strese karşı savaşma, kaçma veya donma tepkileri, 19-20,
85
Floater kişilik stili, 204–205
Odak, etiketleme için duygu sözcükleri, 249–250
Odaklanmış farkındalık, 81–82
Bağışlama, duygularınıza dost olma, 106–108 Verme ve Alma meditasyonu ve, 259 sevgi dolu şefkat ve, 156, 176–177
özgür irade, 65
Özgürlük, etiketleme için duygu sözcükleri, 249
İnsanların arkadaş kategorisi, 168, 170-172
Kabulün arkadaşlık aşaması, 28, 30–31, 209

cinsiyet, 72, 85
Genetik, mutluluk ve, 121–122
“Umutsuzluk hediyesi”, 33
Meditasyon Yapmak ve Almak, 207, 254–259
İyi niyet, sevgi dolu nezaket ve, 135-136
Kavrama engeli, 208
Kişilerin grup kategorisi, 168, 178
Rehberli meditasyon, 230, 272–273
Suçluluk, 117, 140–141, 182 İçgüdüsel duygular, 65

Machine Translated by Google

Mutluluk fedakarlığı ve, 183 bakıcı kişilik stili ve, 196 başkalarını önemseme ve, 180 çocukluk kökleri ve, 121-126 gelişim
öz-şefkat ve, etiketleme için 116-122 duygu kelimesi, 246 artan, 115 sevgi dolu şefkat ve, 81-82 acı ve, 12 zevk arayan koşu bandı, 13, 14, 27

gülümseyerek ve, 119 Nefret, 117
Hedonik koşu bandı faydaları, 27 sevgi dolu nezaket ve, 143 genel bakış, 13, 14
Engeller, 193–194, 207–212

Görüntüler, sevgi dolu nezaket ve, 148-150
Sabırsızlık, duyguları etiketleme ve, 77
Bireyci kişilik tarzı, 199–200
Öz-şefkatin delicesine aşık olma aşaması, 223-224
226
İçgörüler, meditasyon ve, 54
Uykusuzluk, 19–20, 156, 213–216
Yetersiz öz kontrol/öz disiplin şeması,
94
Entelektüel kişilik stili, 197–198
Etiketleme için ilgi, duygu kelimeleri, 250
İç odak, travma ve, 78-79
İnternet kaynakları, 272
Interceptive maruz kalma, 54
İçine kapanık kişilik tarzı, 206-207
Sezgi, kullanmayı öğrenme, 25–26 İzolasyon, 82, 108–110

İş tatminsizliği, sırt ağrısı ve, 18
Günlük kaydı, 241–243
sevinç, 14
Dikkatli yargılama, 43
Adalet, etiketleme için duygu sözcükleri, 248–249

Nezaket dengesi ve, 194–195 duygularınla arkadaş olma, 106–108 öz şefkat ve, 87 travma ve, 79
Duyguları Etiketleme alıştırması, 75-76
Duyguların etiketlenmesi ajitasyon engeli ve, 211 not etmeye kıyasla, 69-71 günlük hayatta, 77 duygu kelimesi için, 245-253 Sesin Farkındalığı
egzersiz ve, 43 genel bakış, 69-77
Şemaların etiketlenmesi, 96
Yaşam doyumu, öz-anlayış ve, 99–100
Işık meditasyonu, 262–264
Limbik sistem, 118. Ayrıca bkz. Beyin işleyişi
Yalnızlık, 164, 247. Ayrıca bkz. Bağlantısızlık
Kendini sevmek, maneviyat ve, 110-112
Sevgi dolu nezaket. Ayrıca bkz. Öz şefkat arka planı, duaya kıyasla 150–152, günlük hayatta 153–154, kendinize odaklanmak için 154–157, 184–190,
140–145 iyi niyet ve, 135–136 engelleme, 193–194, 207–212 tarihçesi, 130–132 dikkat ve 132–135 diğerleri için, 166–178 genel bakış, 81–82, 129, 130 diğerleriyle ilişkiler insanlar ve, 161-162,

162–166 uyku ve, 214'ün üç bileşeni, 145–150 yabancılara yönelik, 172 ne olmadığı, 158–159 kelime ve 136–140, 154–157

Sevecen-İyilik Meditasyonu egzersizi, 134-135

Yemin Etme egzersizi, 266-267
Mantra merkezleme meditasyonu ve, 261–262 sevgi dolu şefkatle karşılaştırıldığında, 158 öz şefkat geliştirme ve, 104–105 genel bakış, 104–105
Evlilik, 15. Ayrıca bkz. İlişki çatışması
Anlamlı Hayat, 183
İlaç, 26
Meditasyon varsayılan ağı ve, 47 öz-şefkat geliştirme ve, 104 duygu ve, 74-77 resmi meditasyon, 51-56 sevgi dolu şefkat ve,
132–134, 152 bir uygulamayı sürdürmek, 228–231 ilerlemenizi ölçmek, 240–243 genel bakış, ilgili 4 soru, ilgili 232–240 araştırma, daha fazla okuma ve uygulama için 53 kaynak,

268-279
Metta. Ayrıca bakınız Sevgi dolu şefkat; Metta ifadeleri dikkatlilik ve 132–135 diğerleri için, 166–178, 184–190 genel bakış, 130 dua ve 153–154 üç
bileşenleri, 145–150 ne olmadığı, 158–159
Metta cümleleri. Ayrıca bakınız Sevgi dolu şefkat; Günlük yaşamda Metta, 154–157 başkaları için sevgi dolu nezaket ve, 184–190 genel bakış, 136–140 uyku ve, 214
kelimeler ve, 146–147
"Orta yol", 25-27
Dikkatli yol tekniği, 37-42
Dikkatli Öz-Merhamet Meditasyonu, 216–217
Dikkatli yürüyüş egzersizi, 58-60
Farkındalık. Ayrıca bkz . Duyguları ve zihni demirleyen Egzersizler, 44-49,
64-69

Machine Translated by Google

uygulamaya başlama, vücudun 42-49'u, 49-51 bileşeni, 57-59'u kişiselleştirme, 57-60'ı günlük hayatta, 56-60'ı içsel dönüşüm ve, 212 sevgi dolu şefkat ve, 132-135, 152 ilerlemenizi ölçmek , 240–243 dikkatli yol, 37–42 genel bakış, 4, 34, 37, ilgili 38–40 soru, 232–240

daha fazla okuma ve uygulama için kaynaklar, 270–271 zevk alma ve, 115–116 şema ve, 96 öz şefkat ve, 82, 83–84, 89–92 travma ve, 78-79 ne değildir, 55
Beden Duyumlarının Farkındalığı egzersizi, 50-51, 147
Nefes farkındalığı egzersizi, 45-46
Bedende Duygunun Farkındalığı egzersizi, 66-67, 147
Sesin Farkındalığı egzersizi, 42-43
Farkındalık temelli relaps önleme (MBRP), 215
Farkındalık temelli stres azaltma (MBSR), 53, 90

Akılsızlık, 40–42
Acıyı en aza indirmek, 197
Güvensizlik/kötüye kullanım şeması, 94
Para, harcama, 109
Ahlakçı kişilik tarzı, 205-206
Motivasyon, öz şefkat ve, 91
Müzik meditasyonu, 264–265
Şemalarım alıştırması, 94-95

Narsisizm, öz şefkat ve, 99
Doğa meditasyonu, 265–266
Olumsuz duygular, 73-74, 117, 120-121. Ayrıca bkz. Duygular, zor
Olumsuzluk/karamsarlık şeması, 94
Gerginlik, topluluk önünde konuşma korkusu ve, 22 Tarafsız insan kategorisi, 168, 172-173
Zarar vermeme, öz şefkat geliştirme ve, 112-114

Not, 69-71

Obsesif-kompulsif bozukluk, 47 Açık alan farkındalığı, 81–82 Yabancı kişilik tarzı, 203–204
Aşırı tanımlama, 82
Oksitosin, eğilim ve arkadaşlık tepkisi ve, 85

Ağrı. Ayrıca bkz. Duygular, zor sırt ağrısı ve, 17–19 bakıcı kişilik tarzı ve, 197 başkalarını önemseme ve, etiketleme için 179–180 duygu kelimesi, meditasyonda 245–248 yüz yüze gelme, 217–220 bireysel kişilik tarzı ve, 200 etiketleme duygu ve ve , 73–74 sevgi dolu şefkat ve, 132–135, 142–143, 151 dikkatlilik ve, 55 yabancı kişilik tarzı ve, ilgili 204 soru, 234–235 direnç ve, 15–25 tat alma ve, 115–116 şema ve, 93 –96 öz-anlayış ve, 93-96, 179-180 acı çekme ve, 62-64 hayatta kalan kişilik tarzı ve, 201 değiştirmeye çalışmaktan çok yönelme, 10-15

mükemmeliyetçilik, 100
Mükemmeliyetçi kişilik tarzı, 198–1999
Kişisel nitelikler, 115-116, 143
Kişilik dengesi ve, 193–194 inceleme, 195–207 genel bakış, 96–98 farkındalık ve öz-şefkat, 212 stilleri, 195-207
Yazık, 89, 117, 158
Keyifli Yaşam, 183
Zevk, 208, 245–248
Zevk arayan koşu bandı faydaları, 27 sevgi dolu nezaket ve, 143 genel bakış, 13, 14
Olumlu olumlama, 158
Pozitif duygular. Ayrıca bkz. Öz-şefkati geliştiren Duygular ve, 116–122 besleme, 120–121 etiketleme ve, 73–74 sevgi dolu şefkat ve, 143 esenlik ve, 119
Etiketleme için güç, duygu sözcükleri, 246–247
Sevgi dolu şefkat meditasyonuna kıyasla dua, 153-154

Projeksiyon mekanizması, 26–27
Psikolojik iyi oluş özgecilik ve, 183 denge ve, 194–195 öz-anlayış ve, 100 gülümseme ve, 119
Psikoterapi, daha fazla okuma ve uygulama için kaynaklar, 271-272
Topluluk önünde konuşma, korkma, 20–22, 157, 213–216
Cezalandırma şeması, 94

Machine Translated by Google

Pişmanlıklar, 16, 41, 210–211
Reddetme, korkma, 98–99, 117
Nüksetme, 225 İlişki çatışmasının
kopması ve, 162–166 sevgi dolu şefkat ve, 156–157, 181–182 genel bakış, 15, 213–216 direnç ve, 22–24 Acı ve zevkle ilişki, 14 İlişkiler, 166–178. Ayrıca bkz . Başkalarıyla
ilgilenmek; bağlantılılık; İlişki çatışması Gevşeme, dikkatlilik ve, 55 Din, dikkatlilik ve, 55 Pişmanlık, başkalarına karşı sevgi dolu şefkat ve, 182 Tekrarlama, yorgunluk
engelleme ve, 210 Araştırma sonucu, 53, 98–100 Direnç. Ayrıca bkz. Kaçınma kaçınma engeli ve, 209 kabulle karşılaştırıldığında, 31-32 duyguları etiketleme ve, 73-74 acı ve,

ilgili 15-25 soru, 234-235
Kaynaklar, 268-279
Sorumluluk, etiketleme için duygu sözcükleri, 246-247

Geri çekilmeler, 231
Ruminasyon, 47, 100

Üzüntü, 117, 246
Güvenlik, 26, 79, 250–251
Tadını çıkarmak, 114–116, 147–148
Schadenfreude, 171
şemalar
etiketleme, 152 sevgi dolu şefkat ve, 151, 152 genel bakış, 93-96 öz-şefkat ve, 93-96
Güvenlik, 250–251 Öz,
92–98, 96–98, 122 Özveri, 3,
84 Öz farkındalık, empati ve,
88 Öz bakım, 102, 179 Öz şefkat. Ayrıca
bkz . Kabullenmeden sevgi dolu şefkat,
31–34 dengesi ve, 179–180, 193–195 bakıcı kişilik tarzı ve, 196–197 çocukluk kökleri ve, 121–126 bağlılık ve, 227–228 merhamet yorgunluğu ve, 182–183 içinizdeki derinliği belirleme, 82-84 engel,
193–194, 207–212 içsel dönüşüm ve, 212 ilerlemenizi ölçme, 240–243 farkındalık ve 89–92 doğallık, 84–86 zararsız ve 112–114 genel bakış, 1–6, 33–34, 81–82, 101–102, 221–222 yollar, 102–112
soru, ilgili 232–240 araştırma, daha fazla okuma ve uygulama için 98–100 kaynak,

268–279 zevk alma ve, 114–116 bencillik ve, 86–89 evreleri, 222–227 kendine yönelme ve, 92–98 Self-Compassion Journal, 241–243

Öz-Merhamet Ölçeği, 82–84, 241
Özeleştiri etiketleme, 70-71 sevecenlik ve, 149 ahlakçı kişilik tarzı ve, 205 genel bakış, 3 mükemmeliyetçi kişilik tarzı ve, 199
öz-şefkat ve, 84, 100, 113-114 hayatta kalan kişilik tarzı ve, 200-201
Benlik saygısı, 98–99
Kendini bağışlama, 156
Kendilik imajı, 203–204
Kendini geliştirme, 34–35, 201–202 Kendine
düşkünlük, 206 Bencillik, 86–89, 140–141,
158 Kendini soyutlama, 3, 84 Kendini
yargılama, 82, 82-83, 113-114 Kendine
şefkate genel bakış, 82-83 tat alma ve,
114-116 kendine şefkat ve, 84 travma ve, 79 Bencillik, bilgelik, 121 Kendine acıma, 89 Kendini feda etme şeması, 94
Kendi kendine konuşma, 136–140, 154–157 Algılama, 70–71 Huzur, 14 Utanç ortak insanlık ve, 83 şefkat ve 149–150,
150–151, 182 öz şefkat ve , 100 Utangaçlık, başkalarını önemseme ve, 180–181 Oturma meditasyonu. Bakınız
Meditasyon Uyku sorunları sevgi dolu şefkat ve, 156 genel bakış, 213–216 direnç ve, 19–20 Uyku, 186 Gülümseme,
esenlik ve, 119 Sosyal kaygı, başkalarını önemseme ve, 180–181 Sosyal bağlılık. Ayrıca bkz . Etiketleme için Bağlılık
duygu sözcükleri, 248 meditasyon ve, 230 öz-şefkat ve, 99–100 Sosyal izolasyon/yabancılaşma şeması, 94 Sosyal güven,
kopukluk ve, 164 Yumuşat, İzin Ver ve Sev egzersizi, 67–68, 102

Machine Translated by Google

Başkaları için para harcama, 109
Maneviyat, 110–112 Bölme
mekanizması, 26–27 Sahne korkusu.
Bakınız Topluluk önünde konuşma, Kabullenme
Aşamaları, 27–31 Yabancılar, karşı sevgi dolu
şefkat, 172, 172–173 Güçlü yönler, 115–116, 143 Stres, 49,
53 Stres tepkisi içe dönük kişilik tarzı ve, 207 genel bakış,
85 öz- şefkat ve, 19–20 Boyun eğdirme şeması, 94 Acı çeken bakıcı kişilik tarzı ve, 197 nasıl yarattığımız, 62–64 duyguları etiketleme ve, 73–
74 sevgi dolu şefkat ve, 81–82, 157 mükemmeliyetçi
kişilik tarzı ve, 199
ağrı ve direnç arasındaki ilişki ve,
15–25 öz şefkat ve, 84
Bastırma, duygusal, 21
Hayatta kalan kişilik tarzı, 200-201
Sempati, hislerinizle arkadaş olmak, 106-108

Meditasyon öğretmeni, 231, 273–279
Strese karşı eğilin ve arkadaş olun, 85
Dikkatli düşünmek, 43
Düşünce bastırma, 100
Düşünceler, 55, 104–106
Kabulün tolerans aşaması, 28, 29, 209
Tonglen meditasyonu, 254–259
Aşkınlık, farkındalık ve, 55
Travma
zor duygular ve, 78-79 başkaları için sevgi dolu şefkat ve, 182 öz-şefkat ve, 85-86 hayatta kalan kişilik tarzı ve, 200-201
Öz şefkatin gerçek kabul aşaması, 225-227

Güven, sosyal, 164

Amansız standartlar/aşırı kritiklik şeması,
94
Değersizlik, duygular, 200-201

Değerler, 227–228
VIA İmza Güçleri Anketi, 116 Görselleştirme, 105, 262–264
Zarar görme ve hastalık şeması, 94 Savunmasız, varlık hissi, 26, 93-96

Kendini beklemek egzersizi, 35
Yürüyüş meditasyonu, 184–186, 207
Dikkatli yürüyüş egzersizi, 58-60
Yorgunluk engeli, 209-210
Web siteleri, 272
İyi oluş özgecilik ve, 183 denge ve, 194–195 öz şefkat ve, 100
Dilek, entelektüel kişilik tarzı ve, 198
Sözler, sevgi dolu şefkat ve, 136–140, 146–147,
154–157
İş adamı kişilik stili, 201-202
Endişeli dikkat, 71
Endişe, yarar, 16
Değersizlik duyguları, 141, 150–151

Genç Şema Anketi (YSQ), 94

Zen Uygulayıcıları, 47

Machine Translated by Google

yazar hakkında

Christopher K. Germer, Ph.D., özel muayenehanede klinik psikolog olup, farkındalık ve kabul temelli tedavide uzmanlaşmıştır. 1978'den beri meditasyon ilkelerini ve uygulamalarını psikoterapiye entegre ediyor ve meditasyon çeşitlerini keşfetmek için Hindistan'a çok sayıda yolculuk yaptı. Germer, Harvard Tıp Okulu'nda Klinik Psikoloji Eğitmeni ve Meditasyon ve Psikoterapi Enstitüsü'nün kurucu üyesidir.

ruh sağlığı uzmanlarına antik Budist psikolojisini etkili modern psikoterapiye nasıl entegre edeceklerini öğretmeye adanmış organizasyon. Ulusal düzeyde farkındalık ve öz şefkat üzerine dersler veriyor ve profesyonel olarak beğenilen Mindfulness ve Psikoterapi kitabının ortak editörüdür.